

MetaRelax comprimés

CNK 3407830 | NUT/AS 162/380

 45 comprimés



3-en-1 : stress, fatigue, tensions

Ressentez la différence en 3 jours

- Forme bien absorbée de magnésium :
glycérophosphate de magnésium
- Dosage adéquat : 900 mg de glycérophosphate de magnésium par comprimé = 100 mg de magnésium
- Cofacteurs qui travaillent en synergie avec le magnésium : vitamines B6, B12, folate, taurine et vitamine D
- La vitamine D veille à ce que le magnésium reste plus longtemps dans l'organisme et inversement le magnésium veille à activer la vitamine D
- Les vitamines B sont sous leur formes actives afin d'être directement disponibles pour agir dans l'organisme
- Contient aussi du folate qui peut être utilisé pour soutenir les fonctions psychologiques lors de moments de stress et de tension
- Pas d'effets secondaires laxatifs

Utilisation : 2 comprimés par jour

Description du produit

En savoir plus sur MetaRelax®? Rendez-vous sur www.metarelay.eu.

MetaRelax® est un complexe de magnésium complet à utiliser pour soutenir les fonctions psychologiques comme lors de moments de stress (grâce au folate), en cas de fatigue (folate, magnésium et vitamine B6) et pour soutenir les muscles (magnésium et vitamine D).



Sans soja



Convient
aux
végétariens



Sans lactose



Sans gluten



Convient
lors de
l'allaitement



Convient
lors de la
grossesse

Ingrédients

Informations nutritionnelles

Ingrédients par 2 comprimés	Forme/composant	Quantité	%RI
<u>Magnésium</u>		200 mg	54%
	Glycérophosphate de magnésium	1800 mg	
<u>Vitamine B6</u>	Pyridoxal-5-phosphate	2 mg	142%
<u>Folate</u>	Calcium-L-méthylfolate	200 µg	100%
<u>Vitamine B12</u>	Méthylcobalamine	25 µg	1000%
<u>Vitamine D</u>	Cholécalciférol	25 µg (1000 IU)	500%
<u>Taurine</u>		300 mg	

Contient aussi:

Maltodextrine, Hydroxypropylcellulose, Sels de magnésium d'acides gras, Carbonate de magnésium, Carboxyméthylcellulose de sodium réticulée, Dioxyde de silicium, Phosphate dicalcique

Liste des ingrédients

Glycérophosphate de magnésium, taurine, supports : maltodextrine et hydroxypropylcellulose, antiagglomérant : sels de magnésium d'acides gras, agent de charge : carbonate de magnésium, antiagglomérants : carboxyméthylcellulose de sodium réticulée et dioxyde de silicium, vitamine D (cholécalférol), vitamine B6 (pyridoxal-5-phosphate), agent de charge : phosphate dicalcique, folate (L-méthylfolate de calcium), vitamine B12 (méthylcobalamine)

Utilisation et dosage

2 comprimés par jour

Précautions

Déconseillé aux enfants de moins de 10 ans.

Questions fréquentes à propos de ce produit

Combien de magnésium libre y a-t-il dans MetaRelax ?

Il y a 100 mg de magnésium élémentaire dans MetaRelax®.

Est-ce que MetaRelax® et MetaSleep® peuvent être combinés?

Oui, aucun problème.

MetaRelax® aide lors de moments de stress¹ et de fatigue² et est en plus bon pour les muscles³. MetaRelax® est donc idéal pour bien commencer une journée chargée. MetaSleep® aidera à favoriser l'endormissement (valériane et de mélisse officinale) ET un sommeil continu et c'est pourquoi il est conseillé de le prendre juste avant le coucher.

Peut-on prendre du MetaRelax® pour mieux dormir?

Oui, c'est possible. MetaRelax® aide à se détendre et à être résistant en cas de situations de stress.

Si vous avez souvent des problèmes d'endormissement et/ou de sommeil continu, MetaSleep® peut être utile. MetaSleep® contient en plus du magnésium aussi des extraits de plantes, de la mélatonine et des vitamines B actives qui aident à l'endormissement et à préserver un sommeil continu (Valériane et mélisse officinale).

Pourquoi est-ce que la nouvelle formule du MetaRelax® contient de la vitamine D?

La vitamine D est importante pour une bonne immunité et pour des os et des dents solides. Des carences en vitamine D sont très fréquentes: 60 à 80% de la population présente une carence en vitamine D*. [Le rapport récent de l'ISP](#) (Enquête de consommation alimentaire) démontre qu'il y a des carences substantielles. La médiane consommée par la population se situe en-dessous des apports adéquats proposés.

**Holick MF, Chen TC. Vitamin D deficiency: a worldwide problem with health consequences. Am J Clin Nutr. 2008 Apr;87(4):1080S-6S. Review.*

Quand je dilue un sachet de la nouvelle formule MetaRelax® dans de l'eau, je remarque une légère coloration jaune. Est-ce normal?

Oui, ceci est tout à fait normal. Cette coloration jaune vient du pyridoxal-5-phosphate, la forme active de la vitamine B6. La nouvelle formule de MetaRelax® ne contient que des vitamines B actives de sorte qu'elles soient directement absorbées par le corps et y agir plus rapidement. Ceci optimise davantage l'efficacité du MetaRelax®.

Que sont des vitamines B actives et pourquoi la nouvelle formule de MetaRelax® contient-elle ce type de vitamines?

Les vitamines sous leurs formes actives ne doivent plus être transformées par l'organisme et y sont donc directement absorbées. Un exemple: l'acide folique, la forme non active de la vitamine B9, doit d'abord être transformée dans le corps dans sa forme active, le 5-méthyltetrahydrofolate (5-MTHF), avant d'être absorbée. Par l'usage de certains médicaments par exemple ou par un trouble génétique ou un déficit en enzymes inné il peut arriver que cette transformation se fasse difficilement ou pas du tout. En utilisant des formes actives vous pouvez être sûr que votre corps absorbera les vitamines de manière optimale.

Est-ce que les déficits en magnésium sont fréquents?

Un rapport récent du Conseil Supérieur de la Santé (CSS 9285) mentionne qu'une alimentation équilibrée avec suffisamment de légumes, de légumineuses, de céréales complètes et de crustacés peut couvrir les besoins en magnésium. Ce type d'habitudes alimentaires n'est cependant pas respecté par tout le monde.

Les déficits en magnésium sont plus fréquents qu'on ne le pense. Bien que le magnésium se trouve dans de nombreux aliments, l'apport conseillé en Mg n'est souvent pas atteint. Ceci a été démontré dans une étude française où l'apport en magnésium a été déterminé sur une période d'un an chez près de 5000 bénévoles. Il est apparu dans cette étude* que 77% des femmes et 72% des hommes prennent moins de magnésium que l'apport journalier recommandé. Ce sont surtout les personnes stressées, les sportifs, les femmes enceintes, les adolescents, les personnes âgées ou les personnes consommant de l'alcool qui peuvent présenter des carences en magnésium. L'ISP belge est actuellement en train de finaliser la recherche sur la consommation de magnésium. Les résultats seront publiés sur [leur site internet](#).

* Galan P et al. Dietary magnesium intake in a French adult population. *Magnés Res* 1997;10(4):321-8.

Quel est l'effet du magnésium sur les muscles?

Le magnésium se charge du bon fonctionnement des muscles.

Pourquoi le magnésium est-il bon?

Le magnésium (ou l'abréviation Mg) est un minéral indispensable pour le corps. Il permet surtout de libérer l'énergie, de réduire la fatigue et de soutenir le bon fonctionnement du système nerveux et des muscles. Le magnésium est aussi impliqué dans la formation d'os et de dents solides. Il est nécessaire de prendre suffisamment et régulièrement du magnésium, car notre corps n'est pas en mesure d'en produire et une carence en magnésium peut avoir des conséquences ennuyeuses.

Y a-t-il des effets secondaires quand on prend du MetaRelax®?

MetaRelax® contient du glycérophosphate de magnésium qui est non laxatif et qui est bien toléré. MetaRelax® ne provoque par conséquent pas de crampes et/ou de diarrhée.

Y a-t-il des groupes à risque présentant une carence en magnésium?

Selon le rapport du NIH les groupes spécifiques suivants courent un risque:

Les personnes avec des affections gastro-intestinales (et pendant l'utilisation d'inhibiteurs d'acide gastrique)
Les personnes avec un diabète de type 2
Les personnes dépendant de l'alcool
Les personnes âgées

Quel est l'apport journalier recommandé de magnésium? Pourquoi ne puise-t-on pas assez de magnésium de notre alimentation?

L'apport journalier recommandé de magnésium est de 5 à 6 mg/kg du poids corporel ce qui correspond à 300 à 360 mg/kg pour un adulte. L'alimentation contient près de 240 mg/2000 kcal ce qui correspond à une carence moyenne de 120 mg magnésium/jour. MetaRelax® contient 100 mg de magnésium élémentaire sous une forme bien absorbée (le glycérophosphate de magnésium) de sorte que 1 à 2 comprimés de MetaRelax® (ou 1 sachet) suffisent pour combler ce déficit.

Est-ce que le calcium ralentit l'action du magnésium?

Oui, de grandes quantités de calcium, prises en même temps que du magnésium, peuvent interférer avec l'absorption du calcium. Le bon rapport est de 2/1 pour calcium/magnésium.

Peut-on sauter un jour quand on prend MetaRelax®?

Oui, sans problème.

Peut-on avoir un surdosage en magnésium? Quels sont les symptômes et conséquences?

On ne risque pas de surdosage de magnésium, sauf en cas d'insuffisance rénale. Normalement les dosages excédentaires sont éliminés par l'urine. Le Conseil Supérieur de la Santé décrit dans son rapport (CSS 9285) qu'une hypermagnésémie toxique peut apparaître avec des doses journalières supérieures à 2500 mg.

Cette information a été écrite par des professionnels de la santé et de la nutrition, et est destinée aux personnes qui s'occupent professionnellement de la santé et de la nutrition. Il n'est pas destiné aux profanes/ consommateurs. Le diagnostic et le traitement des maladies doivent se faire sous la responsabilité d'un professionnel de la santé reconnu.

Un complément alimentaire ne doit pas être utilisé comme substitut d'un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain. Conserver au frais et au sec. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des jeunes enfants.