

MetaRelax tabletten

CNK 3407830 | NUT/AS 162/380

 45 tabletten



3-in-1: stressbestendigheid, bij vermoeidheid, ontspannen spieren

- Goed opneembare vorm van magnesium: magnesiumglycerofosfaat
- Juist gedoseerd: 900 mg magnesiumglycerofosfaat per tablet = 100 mg elementair magnesium per tablet
- Cofactoren die synergetisch werken met magnesium: vitamines B6, B12, folaat, taurine en vitamine D
- Vitamine D: zorgt dat magnesium langer vastgehouden wordt in het lichaam en omgekeerd zorgt het magnesium voor het activeren van vitamine D
- B-vitamines in actieve vormen: direct beschikbaar voor werking in het lichaam
- Geen laxatieve neveneffecten

Gebruik: 2 tabletten per dag

Producteigenschappen

Meer weten over MetaRelax®? Ga naar www.metarelay.eu.

MetaRelax® is een compleet magnesiumcomplex te gebruiken bij de ondersteuning van de psychologische functie zoals bij stressmomenten (folaat), vermoeidheid (folaat, magnesium en vitamine B6) en ter ondersteuning van de spieren (magnesium en vitamine D).



Sojavrij



Geschikt
voor
vegetariërs



Lactosevrij



Glutenvrij



Geschikt bij
borstvoeding



Geschikt bij
zwangerschap

Ingrediënten

Nutritionele informatie

Ingrediënten per 2 tabletten	Vorm/component	Hoeveelheid	%RI
<u>Magnesium</u>		200 mg	54%
	Magnesiumglycerofosfaat	1800 mg	
<u>Vitamine B6</u>	Pyridoxal-5-fosfaat	2 mg	142%
<u>Folaat</u>	Calcium-L-methylfolaat	200 µg	100%
<u>Vitamine B12</u>	Methylcobalamine	25 µg	1000%
<u>Vitamine D</u>	Cholecalciferol	25 µg (1000 IU)	500%
<u>Taurine</u>		300 mg	

Bevat ook:

Maltodextrine, Hydroxypropylcellulose, Magnesiumzouten van vetzuren, Magnesiumcarbonaat, Vernette natriumcarboxymethylcellulose, Siliciumdioxide, Dicalciumfosfaat

Ingrediëntenlijst

Magnesiumglycerofosfaat, taurine, draagstoffen: maltodextrine en hydroxypropylcellulose, antiklontermiddel: magnesiumzouten van vetzuren, vulstof: magnesiumcarbonaat, antiklontermiddelen: vernette natriumcarboxymethylcellulose en siliciumdioxide, vitamine D (cholecalciferol), vitamine B6 (pyridoxal-5-fosfaat), vulstof: dicalciumfosfaat, folaat (calcium-L-methylfolaat), vitamine B12 (methylcobalamine)

Gebruik en dosering

2 tabletten per dag

Veelgestelde vragen over dit product

Wat is de invloed van MetaRelax® op stress-situaties? Welke dosis is hiervoor nodig?

Metarelay bevat folaat dat helpt ter ondersteuning bij stress-situaties. De dosis bedraagt 2 tabletten per dag of zoals aanbevolen. Vraag advies aan uw arts als u Metarelay hiervoor wenst te gebruiken.

Mag je MetaRelax® nemen om beter te slapen?

Ja, dat mag. MetaRelax® helpt om te ontspannen en weerstand te bieden bij stress-situaties.

Wanneer je echter geregeld last hebt met inslapen en/of doorslapen, dan kan MetaSleep® nuttig zijn. MetaSleep® bevat naast magnesium ook plantenextracten, melatonine en actieve B-vitamines die helpen om het inslapen én het doorslapen te bevorderen (Valeriaan en citroenmelisse).

Waarom bevat de nieuwe formule van MetaRelax® vitamine D?

Vitamine D is belangrijk voor een goede immuniteit en voor sterke botten en tanden. Tekorten aan vitamine D komen zeer vaak voor: 60 tot 80% van de bevolking heeft een tekort aan vitamine D*. Het [recente rapport van het WIV](#) (voedselconsumptiepeiling) toont aan dat er substantiële tekorten zijn. De mediaan van de geconsumeerde hoeveelheid van de bevolking ligt onder de voorgestelde adequate inname.

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

Als ik een zakje van de nieuwe MetaRelax® formule in water oplos, merk ik een lichtgele verkleuring. Is dat normaal?

Dat is zeker normaal. Deze gele verkleuring komt door het pyridoxal-5-fosfaat, de actieve vorm van vitamine B6. De nieuwe formule van MetaRelax® bevat uitsluitend actieve B-vitamines zodat ze meteen door het lichaam opgenomen worden en sneller actief kunnen zijn. Dit maakt de werking van MetaRelax® nog sterker

Wat zijn actieve B-vitamines en waarom bevat de nieuwe formule van MetaRelax® deze vormen?

Vitaminen in actieve vorm hoeven niet meer door het lichaam omgezet te worden en kunnen meteen door het lichaam opgenomen worden. Een voorbeeld: foliumzuur, de niet-actieve vorm van vitamine B9, moet in het lichaam eerst omgezet worden tot zijn actieve vorm, 5-methyltetrahydrofolaat (5-MTHF), vóór die kan opgenomen worden. Door bv. gebruik van bepaalde geneesmiddelen of door een genetisch defect of een aangeboren enzymtekort kan deze omzetting moeilijk of zelfs niet gebeuren. Door meteen actieve vormen te gebruiken ben je er zeker van dat je lichaam de vitamines maximaal kan opnemen.

Komen tekorten aan magnesium vaak voor?

In het recente rapport van de Hoge Gezondheidsraad (HGR 9285) wordt er gesteld dat een evenwichtige voeding met voldoende groenten, peulvruchten, volle granen en schaalvruchten de magnesiumbehoefte kunnen dekken. Een dergelijk voedingspatroon wordt echter niet door iedereen geconsumeerd.

Magnesiumtekorten komen meer voor dan je denkt. Hoewel magnesium in veel voedingsmiddelen zit, wordt de aanbevolen hoeveelheid Mg vaak niet gehaald. Dit werd ook aangetoond in een Franse studie waar de magnesium-inname bepaald werd over een periode van één jaar bij een 5000-tal vrijwilligers. Uit deze studie* bleek dat 77% van de vrouwen en 72% van de mannen minder magnesium innemen dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid. Vooral gestresseerde personen, sporters, zwangere vrouwen, adolescenten, ouderen of alcoholgebruikers kunnen magnesiumtekorten vertonen.

Het Belgische WIV is momenteel het onderzoek rond magnesiumconsumptie aan het finaliseren. De resultaten zullen gepubliceerd worden op [hun website](#).

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

Wat is het effect van magnesium op de spieren?

Magnesium zorgt voor het goed functioneren van de spieren.

Waarvoor is magnesium goed?

Magnesium (of kortweg Mg) is een onmisbaar mineraal voor je lichaam. Het zorgt vooral voor het vrijmaken van energie en het verminderen van vermoeidheid, en voor het goed functioneren van het zenuwstelsel en de spieren. Magnesium is ook betrokken bij het vormen van sterke botten en tanden. Het is noodzakelijk om voldoende en op regelmatige basis magnesium in te nemen, want ons lichaam kan het zelf niet aanmaken en een magnesiumtekort kan vervelende gevolgen hebben.

Zijn er bijwerkingen aan MetaRelax®?

MetaRelax® bevat magnesiumglycerosfaat, is niet laxerend en wordt goed verdragen. MetaRelax® geeft dan ook geen aanleiding tot krampen en/of diarree.

Zijn er specifieke risicogroepen voor magnesiumtekort?

Volgens het [NIH-rapport](#) lopen volgende specifieke groepen een risico:

Mensen met gastrointestinale aandoeningen (en bij gebruik van maagzuurremmers)

Mensen met type 2 diabetes

Mensen met een alcoholverslaving

Oudere mensen

Wat is de dagelijks aanbevolen hoeveelheid van magnesium? Waarom halen we niet voldoende magnesium uit onze voeding?

De dagelijks aanbevolen hoeveelheid magnesium bedraagt 5 tot 6 mg/kg lichaamsgewicht, wat overeenkomt met 300 tot 360 mg/kg voor volwassenen. De voeding bevat zo'n 240 mg/2000 kcal, wat overeenkomt met een gemiddeld tekort van 120 mg magnesium/dag. MetaRelax® bevat 100 mg elementair magnesium in goed opneembare vorm (magnesiumglycerofosfaat) waardoor 1 tot 2 tabletten (of 1 zakje) MetaRelax® voldoende zijn om dit tekort op te lossen.

Kan calcium de werking van magnesium vertragen?

Ja, grote hoeveelheden calcium, tegelijk ingenomen met magnesium, kunnen interfereren met de absorptie van magnesium. Een goede verhouding is 2/1 voor calcium/magnesium.

Mag men een dag de inname van MetaRelax® overslaan?

Ja, zonder probleem.

Kan men een overdosis magnesium hebben? Wat zijn de symptomen en gevolgen?

Je riskeert geen overdosis magnesium, behalve in het geval van nierinsufficiëntie. Normaalgezien wordt de overdosis geëlimineerd via de urine.

De Hoge Gezondheidsraad beschrijft in haar rapport ([HGR 9285](#)) dat toxische hypermagnesiëmie kan optreden bij dagdosissen hoger dan 2500 mg.

Mogen MetaRelax® en MetaSleep® gecombineerd worden?

Ja, geen probleem. Neem 2 tabletten MetaRelax® 's morgens (of 1 's morgens en 1 met het avondeten) en 1 tablet MetaSleep® 's avonds, 30 minuten voor het slapengaan.

MetaRelax® helpt bij stressmomenten en vermoeidheid en is bovendien goed voor spieren. MetaSleep® zal helpen om het inslapen én het doorslapen te bevorderen en wordt daarom best vlak voor het slapengaan ingenomen

De informatie werd geschreven door en is bestemd voor mensen die beroepsmatig met gezondheid en voeding bezig zijn. Ze is niet bestemd of bedoeld voor leken/consumenten. De diagnose en behandeling van de ziekte moet gebeuren onder de verantwoordelijkheid van een erkende gezondheidsprofessional.

Een voedingssupplement mag niet ter vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt. Fris en droog bewaren. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet overschrijden. Buiten het bereik van jonge kinderen bewaren.