

## MAGNESIUM

uitgebreide formule

### Inhoud van deze gebruiksaanwijzing:

1. Samenstelling van Magnesium
2. Wat is Magnesium en waarvoor wordt het gebruikt
3. Wat moet u weten voordat u Magnesium gebruikt
4. Hoe wordt Magnesium gebruikt
5. Hoe bewaart u Magnesium

### 1. Samenstelling van Magnesium

Inhoud: 60 capsules

Bestanddelen per dagelijkse  
aanvangsdosering: % ADH  
(= bestanddelen per 3 capsules)

Magnesium, als	
oxide/aspartaat/citraat	600 mg (1) 200
Vitamine B6, als pyridoxine HCl	6 mg 300

#### Ingrediënten:

Magnesium: oxide, aspartaat en citraat\*,  
stabilisator: microkristallijne cellulose,  
gelatine, antiklontermiddel: talk, stabilisator:  
magnesiumstearaat, vitamine B6\*.

\* zie samenstelling

(1) elementair aantal mg, dit is het aantal mg dat  
werkelijk in een capsule zit.

**Magnesium** bevat geen suiker, gluten, gist,  
lactose, kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen of  
conserveringsmiddelen.

Vanwege het gebruik van natuurlijke ingrediënten  
kunnen tussen de verschillende chargenummers  
afwijkingen in kleur en/of geur voorkomen.  
Deze onderlinge verschillen doen niets af aan de  
kwaliteit van het supplement.

### 2. Wat is Magnesium en waarvoor wordt het gebruikt

#### Functie van magnesium

Magnesium is van belang voor al onze cellen.  
Magnesium is daarnaast belangrijk voor de  
zenuwen en spieren. Hierdoor helpt magnesium  
te ontspannen en ondersteunt het de mentale  
gezondheid. Magnesium is ook van belang voor  
de vorming van gebit en botten. Tenslotte is  
magnesium goed voor hart en bloedvaten.

Bij producten met mineralen is de hoogte van het  
elementaire gehalte van belang. Dit is het gewicht  
zonder de verbindingen waaraan het mineraal  
gebonden is, zoals citraat of oxide. Het pure  
gewicht van het mineraal dus. New Care vermeldt  
in al haar teksten het elementaire gewicht van de  
mineralen. In dit geval is dat per capsule 200 mg  
= 66% van de ADH. Hierdoor kan 1 capsule per  
dag als een goede onderhoudsdosering dienen.  
Tweemaal daags is een goede aanvulling bij  
tekorten in de voeding. In extreme gevallen kan  
men tijdelijk driemaal daags 1 capsule gebruiken.

Pyridoxine (B6) is een co-factor voor magnesium.

### 3. Wat moet u weten voordat u Magnesium gebruikt

#### Gebruik Magnesium niet:

Bij overgevoeligheid voor één van de  
bestanddelen.

#### Gebruik bij zwangerschap en borstvoeding:

Voedingssupplementen mogen tijdens  
zwangerschap en borstvoeding enkel na overleg  
met uw arts, apotheker of reformspecialist worden  
ingenomen.

### 4. Hoe wordt Magnesium gebruikt

Aanvangsdosering: 3 x daags 1 capsule  
Onderhoudsdosering: 1 x daags 1 capsule  
De aanbevolen dosering niet overschrijden.  
Capsules met water innemen (bij voorkeur 's  
avonds).

### 5. Hoe bewaart u Magnesium

Het product in de originele verpakking, droog en  
niet boven de 25° C bewaren.  
Bewaar Magnesium buiten zicht en bereik van  
jonge kinderen.

#### De uiterste gebruiksdatum:

Gebruik Magnesium niet meer na de datum  
zoals die op de bovenzijde van de verpakking  
is ingedrukt. Deze datum duidt het tijdstip aan  
waarna de kwaliteit van het product niet meer  
kan worden gewaarborgd. De eerste twee cijfers  
duiden de maand aan, de volgende groep het  
jaartal.

Dit product en bijbehorende informatie zijn  
met grote zorgvuldigheid samengesteld. Deze  
gebruiksaanwijzing dient uitsluitend ter informatie  
en is niet bedoeld ter vervanging van het advies  
van uw arts.

Als u een medisch probleem heeft of denkt te  
hebben, neem dan altijd contact op met uw arts.  
Noch de samenstellers, noch de producenten,  
noch de leveranciers kunnen aansprakelijk worden  
gesteld voor eventuele schade.

**Magnesium is een kwaliteitsproduct van:**

**New Care Supplements b.v.**  
**'s-Hertogenbosch - Nederland**