

# Mentalis stress



701396/N-01

FR

## Stress\*

### Fatigue mentale et physique\*,1

Notre mode de vie moderne peut induire de nombreuses situations génératrices de stress et de fatigue. Parmi celles-ci, l'investissement professionnel est souvent considéré comme l'une des causes principales de fatigue aussi bien mentale que physique. Ainsi, dans les pays développés, on estime que près d'un tiers de la population ressentira un jour ou l'autre les effets du stress ou de la fatigue.

A très court terme, le stress est un moyen de défense qui peut avoir des effets bénéfiques sur l'organisme. Cependant, à plus long terme, la mise en place de ces mécanismes adaptatifs par l'organisme va consommer énormément d'énergie. Il existe heureusement des solutions naturelles.

#### ASHWAGANDHA

La nature recèle de plantes bienfaites. Certaines d'entre elles permettent à l'organisme de faire face au stress.

L'Ashwagandha (*Withania somnifera L.*), communément connue en tant que ginseng indien, est traditionnellement utilisée en Inde depuis des siècles pour ses bienfaits multiples. Parmi ceux-ci, le rôle de l'Ashwagandha dans la relaxation optimale et le maintien de l'énergie a fait l'objet d'études récentes.

*\* Il a été scientifiquement démontré que l'Ashwagandha aide le corps à résister au stress et contribue au maintien des capacités physiques et mentales en cas de fatigue.*

#### LA SOD

L'oxygène est indispensable au bon fonctionnement des cellules. Cependant, son utilisation dans la production d'énergie au sein des mitochondries entraîne également la production de molécules appelées radicaux libres. Ces molécules sont prises en charge par un mécanisme cellulaire spécifique permettant de les neutraliser. Il est constitué d'une cascade de réactions nécessitant la présence d'enzymes particulières : les antioxydants.

Certains facteurs tels que la pollution, le tabagisme, les rayons solaires et le stress peuvent altérer le fonctionnement de ce système de protection. Dans ce cas, les constituants cellulaires sont exposés aux propriétés oxydantes des radicaux libres : c'est ce que l'on appelle le stress oxydatif.

La Superoxyde Dismutase (SOD) est une molécule d'origine naturelle, extraite d'une variété de melon (*Cucumis melo L.*), spécialement sélectionnée pour sa haute teneur en antioxydants.

#### MAGNESIUM

**Mentalis stress** contient un liposome d'oxyde de magnésium permettant ainsi une protection du magnésium durant le passage de l'estomac et la digestion de ses sucs gastriques. Cette structure particulière évite toute réaction avec la paroi intestinale et permet une absorption directe dans le flux sanguin.

**Mentalis stress** contient un magnésium de dernière génération alliant une bonne concentration en magnésium, une biodisponibilité exceptionnelle et une excellente tolérance.

De plus, **Mentalis stress** allie l'efficacité du magnésium liposomal à l'ensemble des vitamines B sous une forme naturelle. Ils vont agir en synergie pour une action plus complète permettant de contribuer à :

- Une réduction de la fatigue<sup>1</sup>.
- Des performances intellectuelles normales (résistance au stress)<sup>2</sup>.
- Un fonctionnement normal des muscles, incluant le cœur<sup>1</sup>.

- Un fonctionnement normal des nerfs<sup>1</sup>.
- Un maintien d'une ossature saine<sup>1</sup>.
- La croissance des tissus maternels durant la grossesse<sup>3</sup>.
- Un bon fonctionnement du système immunitaire<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Le magnésium contribue à réduire la fatigue, au fonctionnement du système nerveux (transmission nerveuse), au maintien d'une ossature saine, à une fonction musculaire normale (contraction musculaire).

<sup>2</sup> La vitamine B5 contribue à retrouver des performances intellectuelles normales. La vitamine B5 joue un rôle dans toutes les cellules incluant le cerveau et les cellules nerveuses.

<sup>3</sup> La vitamine B9 contribue à la croissance des tissus maternels durant la grossesse.

<sup>4</sup> La vitamine B6 contribue au fonctionnement du système immunitaire.

#### UTILISATION

1 à 2 gélules par jour, à prendre avec un verre d'eau, après le repas. Ne pas dépasser la portion journalière recommandée. Ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'à un mode de vie sain.

#### PRÉSENTATION

Emballages de 30 et 120 gélules sous blister.

#### INGRÉDIENTS PAR GELULE DE MENTALIS STRESS

300 mg d'extrait d'ashwagandha (*Withania somnifera L.*, KSM-66). Gélule : hypromellose. 100 mg de *Saccharomyces cerevisiae* 100% inactivée. 75 mg de magnésium (oxyde de magnésium, 20% AR). Supports : amidon prégélatinisé de riz, sucroesters d'acides gras, lécithines de tournesol. 8 mg de vitamine B3 (nicotinamide, 50% AR). 5 mg de superoxyde dismutase (SOD 15000 UI/g) de melon (*Cucumis melo L.*). Agent de charge : amidon de maïs. 3 mg de vitamine B5 (D-pantothénate de calcium, 50% AR). Antiagglomérant : silice colloïdale. 0,7 mg de vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine, 50% AR), 0,7 mg de vitamine B2 (riboflavine, 50% AR), 0,55 mg de vitamine B1 (chlorhydrate de thiamine, 50% AR). Agent de charge : amidon prégélatinisé. 100 µg de vitamine B9 (acide folique, 50% AR), 25 µg de vitamine B8 (D-biotine, 50% AR), 1,25 µg de vitamine B12 (cyanocobalamine, 50% AR).

#### PRECAUTIONS

Avant de prendre **Mentalis stress**, demander conseil auprès de votre médecin ou pharmacien dans les cas suivants :

- les femmes enceintes et allaitantes (comme pour tout complément alimentaire).
- les personnes allergiques aux plantes appartenant à la famille des Solanaceae.
- les hyperthyroïdiens.
- les personnes souffrant de maladies rénales

#### CONSERVATION

Conserver hors de portée des jeunes enfants, à température ambiante, dans un endroit sec et aéré, dans son emballage d'origine. Validité: voir date limite d'utilisation sur l'emballage : EXP : mois/année.

#### COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

NUMÉRO DE NOTIFICATION : NUT/PL/AS 21/45

S.A. Laboratoires Pharmaceutiques Trenker  
Avenue Dolez, 480-482 • BE • 1180 Bruxelles.

NL

## Stress\*

### Mentale en fysieke vermoeidheid\*,1

In onze moderne levensstijl gaan heel wat situaties gepaard met stress en vermoeidheid. Het werk bijvoorbeeld wordt vaak beschouwd als één van de belangrijkste oorzaken van zowel geestelijke als lichamelijke uitputting. In de ontwikkelde landen zou bijna een derde van de bevolking ooit last krijgen van stress of vermoeidheid.

Op zeer korte termijn is stress een afweermiddel dat heilzame effecten kan hebben op het lichaam. Op lange termijn daarentegen verbruiken deze aanpassingsmechanismen van het lichaam enorm veel energie. Gelukkig bestaan er natuurlijke oplossingen om dat te verhelpen.

#### ASHWAGANDHA

In de natuur zijn heel wat heilzame planten te vinden. Enkele daarvan helpen het lichaam om stress tegen te gaan.

Ashwagandha (*Withania somnifera L.*) kennen we beter onder de naam Indische ginseng. In India gebruikt men deze plant al eeuwenlang wegens zijn vele deugden. Meer recent zijn er studies uitgevoerd naar de rol van Ashwagandha bij optimale ontspanning en energiebehoud.

*\* Het is wetenschappelijk bewezen dat Ashwagandha het lichaam helpt om stress te bestrijden en bijdraagt tot het behoud van de lichamelijke en geestelijke capaciteiten in geval van vermoeidheid.*

#### SOD

Zuurstof is onmisbaar voor de goede werking van de cellen. Maar doordat zuurstof wordt gebruikt bij de energieproductie in de mitochondriën, komen er ook moleculen vrij die we vrije radicalen noemen. Die worden geneutraliseerd dankzij een specifiek celmechanisme dat bestaat uit

een aaneenschakeling van reacties waarvoor bijzondere enzymen nodig zijn : de antioxydanten.

Sommige factoren zoals vervuiling, roken, de zon en stress kunnen de werking van dit beschermingsysteem in het gedrang brengen. In dat geval worden de celcomponenten blootgesteld aan de oxiderende eigenschappen van de vrije radicalen. We spreken van oxidatieve stress. Superoxyde Dismutase (SOD) is een natuurlijke molecule dat wordt onttrokken aan een meloenvariëteit (*Cucumis melo L.*) die speciaal is geselecteerd vanwege haar hoog gehalte aan antioxydanten.

#### MAGNESIUM

**Mentalis stress** bevat een liposoom van magnesiumoxide dat het magnesium beschermt als het door de maag gaat en bij de vertering door de maagsappen. Dankzij deze bijzondere structuur is er geen reactie met de darmwand en wordt het mineraal rechtstreeks opgenomen in de bloedbaan.

**Mentalis stress** bevat een magnesium van de jongste generatie met een goede concentratie van het mineraal, een uitzonderlijke biobeschikbaarheid en een uitstekende verdraagbaarheid.

Bovendien combineert **Mentalis stress** de doeltreffendheid van liposomiaal magnesium met alle vitamines B in een natuurlijke vorm. Zij bundelen hun krachten voor een completere werking die tal van voordelen biedt:

- Een vermindering van vermoeidheid<sup>1</sup>
- Normale intellectuele prestaties (beter bestand tegen stress)<sup>2</sup>
- Een normale werking van de spieren, waaronder het hart<sup>1</sup>

# Mentalis stress



701396/N-01

- Een normale werking van de zenuwen<sup>1</sup>
- Een behoud van een gezond beendergestel<sup>1</sup>
- Groei van de maternale weefsels tijdens de zwangerschap<sup>3</sup>
- Een goede werking van het immuunsysteem<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Magnesium draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid, de werking van het zenuwstelsel (zenuwtransmissie), het behoud van een gezond beendergestel en een normale werking van de spieren (spiercontractie).

<sup>2</sup> Vitamine B5 draagt bij tot normale intellectuele prestaties. Vitamine B5 speelt een rol in alle cellen, waaronder de hersencellen en de zenuwcellen.

<sup>3</sup> Vitamine B9 draagt bij tot de groei van de maternale weefsels tijdens de zwangerschap.

<sup>4</sup> Vitamine B6 draagt bij tot de werking van het immuunsysteem.

## GEBRUIK

1 tot 2 capsules per dag, te nemen met een glas water, na de maaltijd. De aanbevolen dagelijkse inname niet overschrijden. Mag niet gebruikt worden als vervanging van een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl.

## VOORSTELLING

Verpakkingen van 30 en 120 capsules in blister.

## BESTANDELEN PER CAPSULE MENTALIS STRESS

300 mg extract van ashwagandha (*Withania somnifera L.*, KSM-66). Capsule: hypromellose. 100 mg 100% geïnactiveerd *Saccharomyces cerevisiae*. 75 mg magnesium (*magnesiumoxide*, 20% RI). Draagstoffen: gepregelatiniseerd zetmeel van rijst, sucrose-esters van vetzuren, lecithinen van zonnebloem. 8 mg vitamine B3 (*nicotinamide*, 50% RI). 5 mg superoxide dismutase (*SOD 15000 IU/g*) van meloen (*Cucumis melo L.*). Vulmiddel: maïszetmeel. 3 mg vitamine B5 (*calcium*

*D-pantothenaat*, 50% RI). Antiklontermiddel: colloïdaal siliciumdioxide. 0,7 mg vitamine B6 (*pyridoxinehydrochloride*, 50% RI), 0,7 mg vitamine B2 (*riboflavine*, 50% RI), 0,55 mg vitamine B1 (*thiamine hydrochloride*, 50% AR). Vulmiddel: gepregelatiniseerd zetmeel. 100 µg vitamine B9 (*foliumzuur*, 50% RI), 25 µg vitamine B8 (*D-biotine*, 50% RI), 1,25 µg vitamine B12 (*cyanocobalamine*, 50% RI).

## VOORZORGSMAATREGELEN

Raadpleeg uw arts of apotheker alvorens **Mentalis stress** te nemen in de volgende gevallen:

- zwangerschap en borstvoeding (dat geldt voor alle voedingssupplementen).
- als u allergisch bent voor de planten van de nachtschadefamilie (*Solanaceae*).
- personen met hyperthyroïdie (te hard werkende schildklier).
- personen met een nierziekte

## BEWARING

Buiten het bereik van jonge kinderen houden, bewaren bij kamertemperatuur, op een droge en verluchte plaats, in zijn oorspronkelijke verpakking.

Houdbaarheid: zie vervaldatum op de verpakking: EXP: maand/jaar.

## VOEDINGSSUPPLEMENT

NOTIFICATIENUMMER: NUT/PL/AS 21/45

N.V. Farmaceutische Laboratoria Trenker  
Dolezlaan, 480-482 • BE • 1180 Brussel

EN

## Stress\*

### Mental and physical tiredness\*,<sup>1</sup>

Our modern way of life can cause many situations that create stress and fatigue. Among these, professional commitment is often considered as one of the main causes of both mental and physical tiredness. So, in the developed countries, it is estimated that close to a third of the population will at some time be affected by the effects of stress or fatigue.

In the very short term, stress is a mean of defence that may have beneficial effects on the body. However, on longer term, the body, in setting up these adaptive mechanisms, is going to use up a huge amount of energy. Fortunately natural solutions exist.

#### ASHWAGANDHA

Nature is full of beneficial plants. Among these, some enable the body to deal with stress.

Ashwagandha (*Withania somnifera L.*) is commonly known as Indian ginseng. This plant has traditionally been used in India for centuries for its many benefits. Among these, Ashwagandha's role in optimal relaxation and maintaining energy has been the subject of recent studies.

\* It has been scientifically demonstrated that Ashwagandha helps to improve the body's resistance to stress and contributes to maintain physical and mental capacities in case of tiredness.

#### SOD

Oxygen is essential for healthy cell function. However, its use in producing energy in mitochondria also leads to the production of molecules called free radicals. These molecules are taken over by a specific cell mechanism which enables them to be neutralised. This is made up of a chain of reactions requiring the presence of specific enzymes: antioxidants.

Certain factors such as pollution, smoking, sunlight and stress can alter the operation of this protection system. If this happens, the cellular constituents are exposed to the oxidizing properties of the free radicals: this is known as oxidative stress.

Superoxide Dismutase (*SOD*) is a molecule of natural origin, extracted from a variety of melon (*Cucumis melo L.*) specially selected for its high content in antioxidants.

#### MAGNESIUM

**Mentalis stress** contains a magnesium oxide liposome which enables protecting the magnesium as it passes through the stomach and digestion by gastric juices. The special structure also enables it not to react with the intestinal wall and therefore to be absorbed directly into the blood stream.

**Mentalis stress** contains a next generation magnesium combining a good concentration in magnesium, exceptional bio-availability and excellent tolerance.

In addition, **Mentalis stress** combines the effectiveness of liposomal magnesium with all vitamin B's in a natural form. They act in synergy for a more complete action which will enable helping to:

- Reducing tiredness<sup>1</sup>.
- Normal mental performance (resistance to stress)<sup>2</sup>.
- Normal muscle function, including the heart<sup>1</sup>.
- Normal nerve function<sup>1</sup>.

- Maintaining healthy bones<sup>1</sup>.
- Growth of maternal tissue during pregnancy<sup>3</sup>.
- Maintaining a healthy immune system<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> Magnesium helps to reduce tiredness, nervous system function (nerve transmission), maintaining healthy bones, normal muscle function (muscle contraction).

<sup>2</sup> Vitamin B5 helps to regain normal mental performance. Vitamin B5 plays a role in all cells including the brain and nerve cells.

<sup>3</sup> Vitamin B9 helps with maternal tissue growth during pregnancy.

<sup>4</sup> Vitamin B6 helps with immune system function.

## USE

1 to 2 capsules a day, to be taken with a glass of water after the meal. Do not exceed the recommended daily intake. Does not substitute a varied and balanced diet nor a healthy lifestyle.

## PRESENTATION

Boxes of 30 or 120 capsules in a blister-pack.

## INGREDIENTS PER MENTALIS STRESS CAPSULE

300 mg ashwagandha extract (*Withania somnifera L.*, KSM-66). Capsule: hypromellose. 100 mg *Saccharomyces cerevisiae* 100% inactivated. 75 mg magnesium (*magnesium oxide*, 20% RI). Carriers: pregelatinised rice starch, sucrose esters of fatty acids, sunflower lecithin. 8 mg vitamin B3 (*nicotinamide*, 50% RI). 5 mg superoxide dismutase (*SOD 15000 IU/g*) of melon (*Cucumis melo L.*). Filling agent: corn starch. 3 mg vitamin B5 (*calcium D-pantothenate*, 50% RI). Anti-caking agent: colloidal silica. 0,7 mg vitamin B6 (*pyridoxine hydrochloride*, 50% RI), 0,7 mg vitamin B2 (*riboflavin*, 50% RI), 0,55 mg vitamin B1 (*thiamine hydrochloride*, 50% RI). Filling agent: pregelatinised starch. 100 µg vitamin B9 (*folic acid*, 50% RI), 25 µg vitamin B8 (*D-biotin*, 50% RI), 1,25 µg vitamin B12 (*cyanocobalamin*, 50% RI).

## PRECAUTIONS

Before taking **Mentalis stress**, ask advice to your doctor or pharmacist in following cases:

- pregnant or breastfeeding women (just like any food supplement).
- people allergic to plants belonging to the *Solanaceae* family.
- persons with hyperthyroid.
- persons with kidney disease.

## STORAGE

Keep out of reach of young children, store at room temperature in a dry and ventilated place, in the original packaging.

Validity: see expiration date on the package: EXP: month / year

## FOOD SUPPLEMENT

NOTIFICATION NUMBER: NUT/PL/AS 21/45

S.A. Trenker Pharmaceutical Laboratories  
Avenue Dolez, 480-482 • BE • 1180 Brussels