



EEN TOTAALFORMULE:

MAGNESIUM, MAAR NIET ALLEEN DAT...

ERGYMAG combineert magnesium met **vitaminen uit de B-groep**, die onontbeerlijke cofactoren zijn, en zink, dat het zuur-base-evenwicht ondersteunt.

De formule heeft 2 functies: **aanvoer van magnesium en ontzurend vermogen**.

ERGYMAG bevat **4 magnesiumzouten** met aanvullende eigenschappen: ontzurend en remineraliserend citraat en carbonaat, bisglycinaat met zeer goede biologische beschikbaarheid, en magnesium uit de zee (oxide), dat zorgt voor de aanbreng van een natuurlijke bron van magnesium.



INDICATIES

ERGYMAG kan worden aanbevolen om **vermoeide zenuwen te bestrijden**.

ERGYMAG is bijzonder geïndiceerd:

- **Bij tekenen van zenuwachtigheid: overgevoeligheid, angst, slaapstoornissen.**
Magnesium en de vitamines B1, B3, B6 en B8 nemen deel aan de goede werking van het zenuwstelsel en aan normale psychologische functies.
- **In aanwezigheid van algemene vermoeidheid met aanpassingsproblemen.**
Magnesium en de vitamines B2, B3, B5 en B6 helpen vermoeidheid verminderen.
- **Bij spierverschijnselen: krampen, trillende oogleden...**
Magnesium draagt bij tot een normale spierfunctie.
- **Als basisaanvoer bij een overheersend zuur en gedemineraliseerd terrein of in geval van demineralisatie: broze nagels en haar, voorbijgaand spierongemak, ongemak ter hoogte van de slijmvliezen...**
Zink neemt deel aan een goed zuur-basemetabolisme, om het lichaam te ontzuren. Het draagt bij tot het behoud van nagels en haar, en tot het behoud van een normaal skelet. De vitamines B2, B3 en B8 dragen bij tot het behoud van normale slijmvliezen. Vitamine C draagt bij tot de normale collageenvorming voor de normale werking van kraakbeen en botten.



AANBEVOLEN GEBRUIK

3 capsules per dag.

Gedurende 15 tot 30 dagen, naargelang van de patiënt.

INGREDIËNTEN

Magnesiumcitraat en -bisglycinaat, magnesium uit de zee (magnesiumoxide), magnesiumcarbonaat, zinkgluconaat, de vitamines B1, B2, B3, B5, B6 en B8, antiklontermiddelen: plantaardig magnesiumstearaat en calciumfosfaat.
Capsule: **visgelatine**.



VERPAKKING

Potje met 90 capsules: CNK : 3772-951

SAMENSTELLING per 3 capsules

		% VWR*
Magnesium	300 mg	80
Citraat	316 mg	-
Bisglycinaat	279 mg	-
Oxide	107 mg	-
Carbonaat	73 mg	-
Zink	4,5 mg	45
Vitamine B1	1,1 mg	100
Vitamine B2	1,4 mg	100
Vitamine B3	16 mg	100
Vitamine B5	6 mg	100
Vitamine B6	1,4 mg	100
Vitamine B8	50 µg	100

* Voedingswaardereferenties



Vermoeide zenuwen bestrijden

De INCA-studie toont aan dat de opname van magnesium bij 70% van de Franse bevolking lager is dan de aanbevolen voedingshoeveelheden (ANC, Apports nutritionnels conseillés pour la population française)^[1].

Welnu, magnesiumtekort is de voornaamste oorzaak van **vermoeide zenuwen**, wat zich kan uiten door zenuwachtigheid, prikkelbaarheid of ook spierkrampen en trillende oogleden. Magnesium is immers een hoofdzakelijk intracellulair kation en cofactor van talrijke enzymen (meer dan 300!).

Het speelt een fundamentele rol in het metabolisme. Bij deze ontoereikende aanvoer van magnesium komt een min of meer aanzienlijk verlies te wijten aan onze leefwijze: stress, die de uittreding van magnesium uit de cellen bevordert, latente acidose (voeding met veel vlees, bewerkte producten, zout, tabak, alcohol, koffie, sedentair leven), die de alkalische reserve gaat aanspreken om de weefsels tegen de overmaat aan zuur te beschermen. Om **vermoeide zenuwen** te bestrijden, is het dus essentieel om de reserves aan magnesium en cofactoren doeltreffend te herstellen, en het magnesiumverlies te beperken door de acidose aan te pakken.

Magnesium en metabolisme

Magnesium is een fundamenteel element voor het metabolisme^[2], met:

- **Een structurele werking ter hoogte van het bot en de membranen.** Magnesium wordt voor 50% in het bot opgeslagen. De serumspiegel houdt verband met de in-vivoproliferatie van de osteoblasten. Het is onder meer vervat in de samenstelling van de celmembranen.

- **Een rol als enzymatische cofactor.**

Magnesium speelt een katalytische rol in de meeste metabole reacties (synthese van ATP en van eiwitten, afweersysteem...). Het is onmisbaar in de delta-6-desaturase voor de omzetting van omega-6-vetzuren en omega-3-vetzuren.

Meer in het bijzonder is magnesium cofactor van reacties van de **Krebscyclus**, samen met de **vitaminen B1, B2, B3, B5, B6 en B8**.

- **Een modulerende rol in de neuromusculaire verschijnselen.** Magnesium is bijzonder betrokken bij de werking van NaK-ATP-ase, dat instaat voor het membraanpotentiaal. Het is dus een belangrijk ion om het evenwicht van de mineralen ter hoogte van de cellen in stand te houden. Magnesium is een calciumantagonist en moduleert de transmembranaire uitwisselingen. Het maakt de regulatie mogelijk van de neuromusculaire stimulatie. Magnesiumtekort veroorzaakt ter hoogte van de spieren en het zenuwstelsel^[3,4] spierspanning, overmatige prikkelbaarheid en overgevoeligheid, minder weerstand tegen stress.

Magnesium helpt het lichaam beschermen tegen de vorming van nierstenen. Een tekort heeft gevolgen voor het skelet en voor de hormonen^[5].

De vitaminen uit de B-groep

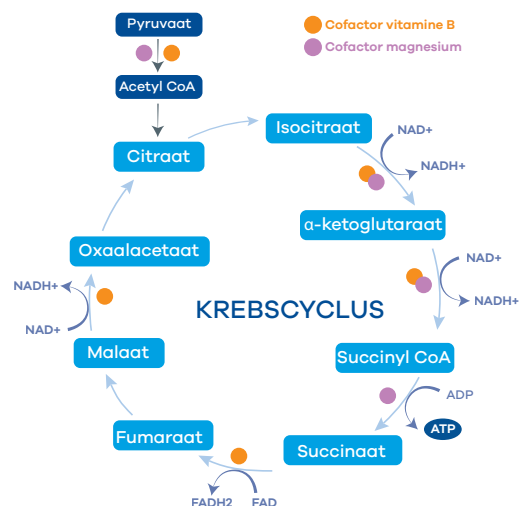
Zij komen als **cofactoren** tussenbeide in talrijke enzymatische reacties waarbij magnesium betrokken is. In stresssituaties is hun verbruik verhoogd. Zij nemen deel aan de synthese van talrijke neuromediators en aan de overdracht van de zenuwimpuls. De vitaminen B2 en B5 verminderen de frequentie van krampen.

Magnesium: verschillende zouten

- **Citraat en carbonaat:** ontzurend en in hoge mate beschikbaar. Verschillende studies over magnesiumcitraat hebben gunstige effecten aan het licht gebracht: bij personen met overgewicht (Chacko et al. 2011), om de frequentie van migraineaanvallen te verminderen (Koseoglu et al. 2008), op chronische inflammatoire stress bij oudere mensen met tekorten en op de slaap (Nielsen et al. 2010), op krampen (ROFFE et al. 2002).
- **Bisglycinaat:** in dit goed verdragen zout is magnesium gebonden aan glycine, een aminozuur. Deze vorm verbetert de opname van magnesium in de darm. Het helpt de frequentie en de ernst van krampen tijdens de zwangerschap verminderen (Supakatisant et al. 2012).
- **Magnesium uit de zee:** van natuurlijke oorsprong met een hoog gehalte aan elementair magnesium.

Ontzurend zink

20% van de vrouwen en 40% van de mannen tussen 19 en 50 jaar hebben een onvoldoende zinkstatus^[6]. Dit mineraal is echter het actieve centrum van meer dan 200 enzymen, onder andere koolzuur anhydrase, dat betrokken is bij het behoud van het zuur-base-evenwicht. Dit enzym is in de meeste van onze cellen aanwezig, activeert de hydratatie van CO₂ tot koolzuur en de 'secretie' van H⁺-ionen.



BIBLIOGRAFIE

- [1] Enquête Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires (INCA2, résultats publiés en 2009), réalisée par l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail).
- [2] Manuel pratique de nutrition. J. Médart. 2e édition .de boeck. p 75-76.
- [3] DURLACH J. et al. « Physiopathology of symptomatic and latent forms of central nervous hyperexcitability due to magnesium deficiency : a current general scheme. » Magnesium research. (2000).
- [4] SEELIG MS « Consequences of magnesium deficiency on the enhancement of stress reactions; preventive and therapeutic implications (a review). » J Am Coll Nutr. (1994).
- [5] RUDE RK et al. « Skeletal and hormonal effects of magnesium deficiency. » J Am Coll Nutr. (2009).
- [6] PENG CX et al. « Studies of the physiological function of carbonic anhydrase. » Journal of Peking University. Health Sciences (2007).