

## **Calcium-Magnesium-&-Zink**

Krachtige combinatie van calcium, magnesium en zink voor het behoud van sterke botten en tanden. Nutriënten direct opneembaar door actieve, organische verbindingen (o.a. citraat en bisglycinaat). Met calcium afkomstig uit oestercalk en zink voor ondersteuning bij geestelijke druk en inspanning. Magnesium ondersteunt de normale werking van spieren en het zenuwstelsel.

### **Een tekort aan magnesium**

Magnesium stuurt meer dan 300 enzymen aan die vervolgens "aan de slag gaan" met je:

- darmen
- nieren
- hart (hartspier)
- hormonen (aanmaken)
- energiestofwisseling (reguleren)
- bloeddruk (reguleren)

Daar waar je een tekort aan magnesium hebt, kunnen de nodige klachten optreden. Vaak zijn we ons niet bewust dat het met een tekort aan magnesium te maken heeft, maar er kan het volgende optreden:

- hartritmestoornis
- hoofdpijn
- gewrichtsklachten
- oververmoeid
- concentratie of slaapstoornissen
- spierproblemen
- problemen met de spijsvertering
- stress
- overactief

### **Een tekort aan Calcium**

Een licht tekort aan calcium geeft zelden klachten. Bij een ernstig tekort kun je last hebben van spierspasmen (tetanie) en strottenhoofdcramp (hierdoor kun je eventjes moeilijk inademen), en kunnen er ernstige hartritmestoornissen optreden. Je kunt ook andere klachten hebben zoals tintelingen of een 'doof', 'voos' gevoel, meestal rond de mond of in de vingers en tenen.

### **Een tekort aan Zink**

Te herkennen aan deze zeven verschijnselen:

- eten smaakt of ruikt anders (minder)
- je ogen passen zich moeilijk aan het donker aan (nachtblindheid)
- verminderde afweer (vaker last van infecties, zoals verkoudheid)
- haaruitval
- verminderde eetlust

- de huid geneest slecht of traag (huidafwijkingen)
- problemen met slijmvliezen (bijvoorbeeld van ogen, mond en neus).

Samenstelling per dagdosering (2 tabletten)			
Ingredient	Hoeveelheid	Percentage RI*	Verbinding
<b>Mineralen</b>			
Calcium	684 mg	86%	Oestercalcium
Magnesium	304 mg	81%	Bisglycinaat / Oxide
Zink	10 mg	100%	Citraat
*) Referentie Inname.			
<p><b>Categorie:</b> Mineralen.</p> <p><b>Ingredienten:</b> Mineralen, microcrystalline cellulose (vulstof), katoenzaadolie (bindmiddel), magnesium stearaat (plantaardig - antiklontermiddel), HPMC (glansmiddel/coating).</p> <p><b>Allergie informatie:</b> Dit product bevat geen bekende allergenen.</p>			

**Geadviseerd dagelijks gebruik:** 1 tot 3 tabletten per dag. Of zoals geadviseerd.

**Waarschuwingen:** Aanbevolen dosering niet overschrijden. Een gezonde leefstijl is van belang, evenals een gezonde voeding. Een voedingssupplement is geen vervanging van een gevarieerde voeding.

**Bewaaradvies:** Bij kamertemperatuur en droog bewaren. Buiten bereik van jonge kinderen houden.

**Inhoud:** 30/90 tabletten