

## ALFA MAGNESIUM + VIT.B6

POUR UNE CROISSANCE SAINTE, UN SYSTÈME NERVEUX BIEN DÉVELOPPÉ ET DES MUSCLES SOUPLES

### INDICATIONS

- Stress, tensions mentales
- Crampes musculaires
- Ostéoporose
- Douleurs de croissance
- Problèmes cardiovasculaires
- Troubles de déficit de l'attention / hyperactivité (TDAH), épilepsie, autisme
- Dépression, angoisses
- Manque d'énergie

| INGRÉDIENTS POUR 3 CAPSULES VÉGÉTALES | QUANTITÉ ACTIVE | AR*  |
|---------------------------------------|-----------------|------|
| Magnésium (citrate, taurate)          | 375 mg          | 100% |
| Taurine (taurate de magnésium)        | 80 mg           | -    |
| Vitamine B6 (pyridoxal-5'-phosphate)  | 2,1 mg          | 150% |

\*AR : Apport de référence

Excipients : HPMC (capsule), dioxyde de silicium, stéarate de magnésium (agent anticoagulant).

Ne contient pas d'allergènes (gluten, soja, lait, œufs, poisson, crustacés, céleri, moutarde, noix, graines de sésame, sulfite, lupin, mollusques et arachides).

### CARACTÉRISTIQUES UNIQUES

**Qualité :** formes organiques des composés minéraux pour une biodisponibilité optimale

- Le citrate de magnésium est un sel de magnésium issu de l'acide citrique. L'acide citrique est un cofacteur pour l'absorption du magnésium.
- Le taurate de magnésium est un chélate de magnésium lié à la L-taurine. La liaison de la L-taurine au magnésium en augmente l'absorption par la paroi intestinale. La L-taurine améliore également l'absorption du magnésium dans les cellules et le cerveau, procurant ainsi un soutien mental supplémentaire.
- La vitamine B6 :  
Forme active pyridoxal-5-phosphate.  
Renforce l'absorption et l'assimilation du magnésium.

**2 sources de magnésium associées à la vitamine B6 pour des propriétés complémentaires**

- Le citrate de magnésium soutient l'organisme et joue un rôle dans la désacidification.
- Le taurate de magnésium soutient le bon fonctionnement du cerveau.

### CONSEILS THÉRAPEUTIQUES

- En cas de stress et de tension, il est idéal de combiner Alfa Magnésium avec Alfa Relax et/ou Alfa Energy.
- Alfa Rhodiola et Alfa Energy contiennent des plantes adaptogènes qui ont un effet bénéfique sur les capacités d'endurance en cas d'épuisement.

### PRÉCAUTIONS

Une attention particulière doit être portée en cas de faible pression artérielle et/ou de prise de médicaments pour des maladies cardiovasculaires.



### CONSEILS D'UTILISATION

Utilisation recommandée : 1 à 3 par jour en fonction de l'âge, juste avant le petit déjeuner, le déjeuner ou le coucher.

| ÂGE (ANNÉES)                      | 3 - 8 | 9 - 12 | 13 - Adultes |
|-----------------------------------|-------|--------|--------------|
| Posologie recommandée (mg / jour) | 125   | 250    | 400          |

Pour une absorption optimale des minéraux, il est préférable de ne pas les prendre avec un repas riche en produits laitiers ou du pain. Boire 1 litre d'eau par jour favorise l'absorption du magnésium par les cellules dans lesquelles il est utilisé.

En cas de carence en magnésium, due à l'absorption du magnésium dans l'intestin, il est très important de bien répartir l'apport au cours de la journée. Une dose quotidienne de 400 mg répartie sur la journée est idéale pour les adultes pour combler les déficits en magnésium.



NUT 715/74

Le magnésium est le quatrième minéral le plus abondant dans notre corps. Le magnésium est **nécessaire à plus de 300 processus dans le corps**. Il est présent dans toutes les cellules du corps : 25% du magnésium se trouve dans les tissus musculaires et environ 60% est présent dans les os. Seulement 1% du magnésium est présent dans le sang (5). De ce fait, une analyse de sang n'est pas une mesure représentative du taux réel de magnésium dans le corps. Des études confirment que la plupart des gens ont une carence en magnésium, ce qui a un impact évident sur leur santé globale et le risque qu'ils développent des problèmes de santé (1).

### CŒUR ET VAISSEAUX SANGUINS

Le magnésium a un effet direct et indirect de régulation sur la réduction de l'hypertension artérielle et les risques de maladies cardiovasculaires associés (2). Régule la pression sanguine (EFSA-344-366). Le magnésium a en outre également un impact très positif sur la stabilisation des rythmies cardiaques (5,6).

### OSTÉOPOROSE

En plus du phosphore et du calcium, il existe de nombreux facteurs qui influent le développement de l'ostéoporose (3). Contribue au maintien d'une ossature et d'une dentition normales (EFSA-239). Le magnésium est un minéral qui joue un rôle très important dans le dépôt de calcium au bon endroit dans le corps, notamment dans l'os et non dans les vaisseaux sanguins. Le magnésium améliore la densité osseuse. En outre, il est également important qu'un apport en magnésium soit initié avant la ménopause (4,10).

### LE DIABÈTE DE TYPE 2 ET LE SYNDROME MÉTABOLIQUE

L'apport en magnésium réduit également le risque de développement du diabète de type 2. Le magnésium régule le métabolisme du sucre (EFSA-342). Une dose de 100 mg de magnésium par jour réduit le risque de 15%. Le magnésium veille à ce que la production d'insuline soit moins élevée (7). En cas de faible teneur en magnésium, il existe un risque accru de diabète de type 2 ainsi que de syndrome métabolique (8).

### TENSION MUSCULAIRE

Nécessaire à une contraction musculaire et à un rythme cardiaque normaux. Nécessaire à une fonction musculaire normale et soulage en cas de crampes. (EFSA-241-380). L'affection appelée fibromyalgie est caractérisée par l'apparition fréquente de douleurs musculaires. Les patients atteints de fibromyalgie sont connus pour avoir une carence en magnésium. La prise de 300 mg de citrate de magnésium pendant 3 mois chez les patients atteints de fibromyalgie conduit à une réduction significative de la douleur (9).

### SYMPTÔMES PRÉMENSTRUELS

200 mg de magnésium par jour soulagent des différents symptômes du SPM lorsqu'il est pris pendant plus de deux mois (11).

### SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

La prise de magnésium améliore le syndrome des jambes sans repos et réduit l'insomnie qui y est associée (12).

### SANTÉ MENTALE

Le magnésium joue un rôle dans la transmission de stimulus entre les cellules (nerveuses) (EFSA-242). Les enfants atteints de TDAH ont tendance à avoir une plus faible teneur en magnésium (13). Le magnésium protège le fonctionnement du cerveau (EFSA-246). La vitamine B6 contribue au bon fonctionnement du système nerveux (EFSA- 66).

### CROISSANCE

Le magnésium joue un rôle dans le processus de division cellulaire (EFSA-365). Il contribue à une gestation normale, à un accouchement dans de bonnes conditions et à la naissance d'un bébé en bonne santé (EFSA-367). Il joue un rôle dans la synthèse normale de la protéine (EFSA-364). L'expérience montre qu'il soulage très rapidement les enfants ayant des douleurs de croissance.

### ÉNERGIE

Le magnésium contribue à un équilibre électrolytique normal (EFSA-238). Il contribue à métabolisme énergétique normal (EFSA-247-248). La taurine contribue à la conservation de l'énergie (EFSA-1660). La vitamine B6 est essentielle pour le maintien de la vitalité et de l'énergie (EFSA-75).

### TYPE DE COMPOSÉ ET ABSORPTION DU MAGNÉSIMUM

La recherche a démontré que les composés minéraux organiques avaient une meilleure biodisponibilité que les composés minéraux inorganiques tels que l'oxyde de magnésium. D'autant plus que des composés minéraux inorganiques nécessitent une bonne fonction digestive, ce qui fait que les gens qui prennent des antiacides ou des médicaments anti-inflammatoires et/ou qui ont des problèmes gastro-intestinaux, ont un taux d'absorption très faible de telles sources de magnésium. Il convient donc de prendre du magnésium dans une source facilement absorbable telle que le citrate et le taurate de magnésium. La L-taurine est un acide aminé soufré qui est très approprié afin d'optimiser l'absorption du magnésium dans la cellule. Le pyridoxal-5'-phosphate, la forme active de la vitamine B6, améliore en tant que cofacteur l'absorption du magnésium.

### CITRATE DE MAGNÉSIMUM

- Le citrate de magnésium est une source naturelle de vitamine C désacidifiée. La vitamine C est un co-facteur important qui favorise l'absorption du magnésium.

### TAURATE DE MAGNÉSIMUM

- Le taurate de magnésium (magnésium lié à la L-Taurine) est un chélate de magnésium, la forme ayant la biodisponibilité la plus élevée pour le corps et le cerveau.
- Le taurate de magnésium a une forte absorption dans l'intestin, les cellules et le cerveau.

### TAURINE

- Améliore l'absorption et l'assimilation du magnésium dans les cellules.
- Est un acide aminé qui joue un rôle en tant que matériau de construction pour le corps.
- Contribue à la conservation de l'énergie (EFSA-1660).
- Grâce à son activité antioxydante, il aide à protéger les yeux, le cerveau et le cœur (EFSA-1661).

### LA VITAMINE B6

- Le pyridoxal-5-phosphate est la forme active de la vitamine B6, ayant donc un fonctionnement immédiat, contrairement à la pyridoxine qui est souvent mal transformée ou activée chez les personnes ayant un déficit subclinique.

#### Etudes scientifiques :

1. Ford ES, Mokdad AH. Dietary magnesium intake in a national sample of US adults. *J Nutr* 2003;133:2879-82.
2. Suter PM. The effects of potassium, magnesium, calcium, and fiber on risk of stroke. *Nutr Rev* 1999;57:84-8.
3. Ilich JZ, Kerstetter JE. Nutrition in bone health revisited: a story beyond calcium. *J Am Coll Nutr* 2000;19:715-37.
4. Tranquilli AL, Lucino E, Garzetti GG, Romanini C. Calcium, phosphorus and magnesium intakes correlate with bone mineral content in postmenopausal women. *Gynecol Endocrinol* 1994;8:55-8.
5. Douban S, Brodsky MA, Whang DD, Whang R. Significance of magnesium in congestive heart failure. *Am Heart J* 1996;132:664-71.
6. Lasserre B, Spoerri M, Moullet V, et al. Should magnesium therapy be considered for the treatment of coronary heart disease? II. Epidemiological evidence in outpatients with and without coronary heart disease. *Magnes Res* 1994;7:145-53.
7. Schulze, M. B., Schulz, M., Heidemann, C., Schienkiewitz, A., Hoffmann, K., and Boeing, H. Fiber and magnesium intake and incidence of type 2 diabetes: a prospective study and meta-analysis. *Arch.Intern.Med* 5-14-2007;167(9):956-965.
8. Guerrero-Romero F, Rodriguez-Moran M. Low serum magnesium levels and metabolic syndrome. *Acta Diabetol* 2002;39:209-13.
9. Bagis S, Karabiber M, As I, Tamer L, Erdogan C, Atalay A. Is magnesium citrate treatment effective on pain, clinical parameters and functional status in patients with fibromyalgia? *Rheumatol Int* 2013;33(1):167-72.
10. Tranquilli AL, Lucino E, Garzetti GG, Romanini C. Calcium, phosphorus and magnesium intakes correlate with bone mineral content in postmenopausal women. *Gynecol Endocrinol* 1994;8:55-8.
11. Walker AF, De Souza MC, Vickers MF, et al. Magnesium supplementation alleviates premenstrual symptoms of fluid retention. *J Womens Health* 1998;7:1157-65.
12. Hornyak M, Voderholzer U, Hohagen F, et al. Magnesium therapy for periodic leg movements-related insomnia and restless legs syndrome: an open pilot study. *Sleep* 1998;21:501-5.
13. Koziollec T, Starobrat-Hermelin B. Assessment of magnesium levels in children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Magnes Res* 1997;10:143-8.