



MAGNÉSIUM MARIN B6

Zoom sur la formule



30 comprimés - 30 jours

Fatigue nerveuse
Fatigue musculaire
Stress

POUR 1 COMPRIMÉ PAR JOUR
VITAMINES ET MINÉRAUX

Magnésium (apporté sous forme d'oxyde)	300 mg	80 % AR*
Vitamine B6	2 mg	142,6 % AR*

*AR : Apports de Référence

Directement extrait de l'eau de mer

ACL 6486564
EAN 3760162130669

Existe aussi en format 3 mois !

ACL 6361813
EAN 3760162133356



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé chez l'enfant de moins de 12 ans

- Déconseillé en cas d'insuffisance rénale.
- Contre-indiqué en cas d'insuffisance rénale sévère.

POSOLOGIE

Prendre 1 comprimé par jour avec un verre d'eau (150 ml) de préférence au cours du repas principal.

- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.
- Une consommation excessive peut entraîner un effet laxatif.

QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Les compléments alimentaires se situent **entre l'aliment et le médicament**. Si, à l'inverse des aliments, ils n'ont pas vocation à nourrir, ils n'ont pas non plus, à l'instar des médicaments, vocation à soigner. En fonction de leur composition, leur rôle peut être **nutritionnel** ou **physiologique**.

On distingue trois axes d'action :

- combler les **déficiences alimentaires**
- éliminer ou atténuer les **inconforts du quotidien**
- prévenir et maintenir en **bonne santé**.

Ainsi, les compléments alimentaires ont un rôle de bien-être et de mieux-être. Parce que, comme le dit l'OMS, "**la santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie**".

RÉGLEMENTATION

Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **dosages** autorisés.

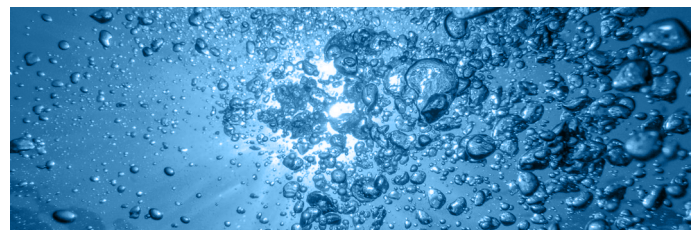
Source : *L'essentiel des compléments alimentaires* par SYNADIET

Le magnésium : un minéral omniprésent et plurifonctionnel

Le **rôle primordial du magnésium** dans l'organisme est maintenant complètement avéré. Ce minéral est **actif sur plusieurs grands systèmes** : cardio-vasculaire, endocrinien, nerveux, immunitaire et osseux.

Son rôle est essentiel dans le métabolisme énergétique. Il intervient comme cofacteur dans plus de 300 réactions enzymatiques, ainsi que dans d'autres non-enzymatiques, comme la régulation du transfert d'électrolytes à travers la membrane cellulaire.

Les **carences en magnésium** sont associées à divers symptômes, **très souvent évoqués au comptoir**, tels que la simple fatigue, l'apparition de crampes, une anxiété, un état de stress, ou des palpitations. **Ces carences sont généralement le résultat d'apports nutritionnels insuffisants**. La complémentation en magnésium devient alors intéressante et est, à juste titre, actuellement très répandue.



Le magnésium marin est un magnésium **directement extrait de l'eau de mer**. Il s'agit d'un oxyde, magnésium de première génération : sel avec une **forte concentration en magnésium**.

Comprendre la formule DAYANG

Le produit Magnésium marin B6 DAYANG est un complément alimentaire qui utilise une combinaison de **magnésium marin** directement **extrait de l'eau de mer** associé à de la **vitamine B6** qui en augmente sa **fixation**.

MAGNÉSIUM ET VITAMINE B6

Allégation Art. 13.1 : le magnésium et la vitamine B6 contribuent à réduire la fatigue. Conditions pour alléguer : apporter au moins 15% des AR** journaliers.*
Allégation Art. 13.1 : le magnésium et la vitamine B6 contribuent au fonctionnement normal du système nerveux. Conditions pour alléguer : apporter au moins 15% des AR** journaliers.*

L'oxyde de magnésium peut accélérer le transit. Ce produit convient donc particulièrement si le transit intestinal est ralenti.

Les bienfaits de l'association Magnésium + Vitamine B6 :

La **carence en vitamine B6 entraîne un déficit en magnésium**, et réciproquement, d'où une véritable **synergie d'action**.

L'association magnésium / vitamine B6 aide à une **meilleure gestion d'une situation de stress**.

	Mg Magnésium	B6 Vitamine B6
Fatigue	+	+
Stress	+	+

Compléter le conseil

CONSEILS ASSOCIÉS

- Penser à la complémentation en Oméga 3.

POINT INFO

Les compléments à base de magnésium peuvent être indiqués chez la **FEMME ENCEINTE**. Le magnésium est **essentiel au cours de la grossesse**. Il est **naturellement apporté par l'alimentation** (céréales complètes, légumes verts, oléagineux par exemple). **Lors des premiers mois de grossesse**, des nausées et vomissements peuvent se présenter et favoriser dans ce cas une **perte en magnésium**. Il peut aussi être conseillé en supplémentation par un professionnel de santé **en cas de stress et de fatigue**.