

MetaRelax



Un minéral essentiel

Le magnésium (Mg) est un minéral indispensable. Il est impliqué dans la **libération d'énergie** et la **diminution de la fatigue**, et dans le **bon fonctionnement du système nerveux et des muscles**.

Le magnésium joue un rôle dans la formation d'os et de dents solides.

Le magnésium est principalement présent dans l'organisme humain sous la forme de sels de magnésium. Le corps d'un adulte contient environ 25 g de magnésium, dont plus de la moitié se trouve dans les os, un quart dans les muscles squelettiques. Le reste est dispersé dans le système nerveux et les autres organes.

Le magnésium est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Il est nécessaire de prendre suffisamment et régulièrement du magnésium, car **notre corps est incapable d'en produire**, et un déficit en magnésium a parfois de conséquences désagréables.

Les déficits en magnésium sont plus fréquents qu'on ne le pense. Bien que le magnésium se trouve dans de nombreux aliments, l'apport journalier recommandé n'est souvent pas atteint.

Les personnes les plus à risque de manquer du magnésium sont les personnes stressées, les sportifs, les femmes enceintes ou allaitantes, les adolescents, les personnes âgées, les alcooliques, les diabétiques.



C'est quoi MetaRelax® ?

MetaRelax® est un **complément alimentaire** à base de magnésium **bien absorbable** contenant du glycérophosphate de magnésium. MetaRelax® contient les cofacteurs vitamines B6, B9 (folate, Metafolin®), B12 et taurine qui renforcent l'action du magnésium. Grâce à sa composition spécifique, MetaRelax® est idéal dans des **moments de stress** et de **fatigue** et il est **bon pour les muscles**.

La composition

1 comprimé de MetaRelax contient 900 mg de glycérophosphate de magnésium, (1 sachet 1800 mg) un **sel de magnésium bien toléré par l'estomac et les intestins**, (Contrairement à d'autres formes de magnésium provoquant souvent des troubles gastro-intestinaux) avec des vitamines B (Vit. B6, Vit. B9 et B12) pour renforcer l'action du magnésium, et de la taurine. (Ceci permet de renforcer l'action du glycérophosphate de magnésium.)

Le glycérophosphate de magnésium est un sel organique. La structure est composée de carbone (C), d'hydrogène (H) et d'oxygène (O). Les sels organiques sont mieux absorbés par l'organisme que les sels inorganiques; en d'autres mots le glycérophosphate de magnésium a une très bonne biodisponibilité (= degré d'absorption). Contrairement aux sels inorganiques les sels organiques sont mieux supportés.

Origine? La source du glycérophosphate de magnésium est le **chlorure de magnésium**, une liaison naturelle transformée en quelques étapes en glycérophosphate de magnésium. Les vitamines B sont d'origine synthétique.

Pourquoi la nouvelle formule du MetaRelax® contient de la vitamine D?

La vitamine D est importante pour une bonne immunité et pour des os et des dents solides. Des carences en vitamine D sont très fréquentes: 60 à 80% de la population présente une carence en vitamine D*. Si vous avez une carence en vitamine D, il est très probable que vous ayez aussi une carence en magnésium. Le corps a en effet besoin de magnésium pour activer la vitamine D. En ajoutant de la vitamine D (1000 IU par sachet ou 500 IU par comprimé) dans MetaRelax® vous faites d'une pierre deux coups.

MetaRelax® est disponible par **emballage de 45 / 90 comprimés et 20 / 40 sachets.**



Quand recommander le MetaRelax®?

MetaRelax® peut être conseillé à tout le monde, surtout :

- aux personnes stressées,
- personnes sportives,
- femmes enceintes ou allaitantes,
- adolescents ou personnes âgées.

(La formule est sûre pour les femmes enceintes.)

Combien de MetaRelax® peut-on prendre?

L'apport recommandé est de 2 comprimés par jour. En cas de besoins accrus, il est possible de prendre plus de comprimés par jour. Veuillez alors consulter un professionnel de la santé.

Pour des carences sévères en magnésium il est conseillé de prendre 2 à 6 comprimés (ou 1 à 3 sachets) par jour pendant une période de 6 à 12 mois. La dose d'entretien représente 1 à 2 comprimés de MetaRelax® (ou 1 sachet) par jour.

Étant donné que l'alimentation est déficitaire en magnésium, il est possible d'en prendre de manière chronique. La composition de MetaRelax® est telle qu'elle **n'engendre aucune accoutumance**. Le risque d'avoir une surdose en magnésium est inexistant, sauf en cas d'insuffisance rénale étant donné que le surplus en magnésium est éliminé par l'urine.

Les comprimés peuvent être brisés pour faciliter la prise. MetaRelax® existe aussi en sachets.

Une amélioration est visible entre 3 jours et 3 mois après le début de la cure en fonction des carences.

Le glycérophosphate de magnésium est non laxatif et qui est bien toléré. MetaRelax® ne provoque par conséquent pas de crampes et/ou de diarrhée.

Diabète ?

MetaRelax® peut être pris par les personnes souffrant de diabète. Informez votre médecin que vous prenez MetaRelax®

Un comprimé contient 100 mg de magnésium élémentaire. Le magnésium est absorbé par l'organisme 1 à 2 heures après la prise.

Allergène ?

Non, aucun composant allergène n'est présent dans MetaRelax®

Dépression ?

MetaRelax® a un effet favorable sur la dépression, mais doit être utilisé en association avec du tryptophane, les vitamines B9, B12, B6 et du fer pour une synthèse optimale de la sérotonine.

Il n'existe pas de dosage 'anti-dépression'. Il s'agit ici de corriger des déficits. Tout d'abord il faut avoir suffisamment de tryptophane, ainsi que de vitamines B9, B12, B6, de fer et de magnésium. Corriger toutes ces éventuelles carences permet d'obtenir une synthèse optimale de la sérotonine et de créer moins de stress. Demandez l'avis de votre médecin si vous voulez utiliser MetaRelax® pour cette indication.

Taurine?

La taurine est un acide aminé avec des propriétés physiologiques. A une dose de < 400 mg, la taurine agit comme **stabilisateur membranaire** ; elle maintient le magnésium dans la cellule, elle stabilise le neurotransmetteur excitant appelé glutamate et a donc un effet calmant au niveau du système nerveux. À une dose de > 800 mg la taurine excitera le récepteur NMDA ce qui engendre un effet excitant (ex. une canette de boisson énergisante de 250 ml contient 1 g de taurine).

MetaRelax® contient 150 mg de taurine par comprimé et 200 mg par sachet, et a donc un effet relaxant. En d'autres mots, cela ne pose aucun problème de prendre de la taurine quand on a du stress.

GMS ?

La maltodextrine utilisée dans cette formulation ne contient pas de traces de glutamate monosodique.

Surdose possible?

On ne risque pas de surdosage de magnésium, sauf en cas d'insuffisance rénale. Normalement les dosages excédentaires sont éliminés par l'urine.

C'est quoi les symptômes d'une carence en

magnésium ? Être souvent stressé, mal dormir, être fatigué ou avoir un manque d'énergie, être trop anxieux, avoir des angoisses, être hypersensible, être émotif ou irritable, avoir des crampes musculaires, contractions musculaires spontanées (ex. la paupière qui tremble), le syndrome des jambes sans repos, les mains et les pieds froids, grincer des dents. Voici quelques symptômes qui peuvent indiquer un déficit en magnésium. Demandez l'avis de votre médecin si vous avez un ou plusieurs de ces symptômes.

Groupe à risque ?

Les personnes avec du stress, les femmes enceintes, les sportifs, les adolescents en période d'examen ou pas, les fumeurs et les personnes prenant des IPP (antiacides) et/ou des diurétiques ont plus de risque d'avoir une carence en magnésium.

Source : <http://www.metarelay.eu/fr>

