



StressPure®



Lors de stress ou de fatigue.



- 1 comprimé par jour
- Formule complète de 3 ingrédients travaillant en synergie
 - magnésium
 - taurine
 - complexe de vitamine B
- Glycérophosphate de magnésium pour une bonne absorption et peu d'effets secondaires



Pour qui Stresspure® est-il utile?

Recommandé pour:

- la fatigue et les moments de stress
- le burn-out
- le manque d'énergie, la léthargie
- les tensions musculaires, la sensation de surmenage

Comment et quand prendre Stresspure®?

1 comprimé par jour

Qu'est-ce que le Stresspure® et comment ça fonctionne?

D'après une enquête nationale sur le stress menée auprès de 1 000 Belges, 1 Belge sur 4 semble subir un stress quotidien.

Stresspure est un complément alimentaire à base de magnésium, qui peut être utilisé en cas de stress et de fatigue. De plus, il contient un complexe de vitamines B et de taurine pour un effet synergique.

Le magnésium est le deuxième minéral intracellulaire le plus abondant dans l'organisme après le potassium. C'est un cofacteur dans plus de 300 réactions dans le corps humain qui fait du magnésium un minéral important¹. Le magnésium contribue, entre autres, à la réduction de l'épuisement, la fatigue et à une fonction psychologique normale. Le magnésium est également important pour le fonctionnement normal des muscles et pour un apport énergétique normal du métabolisme², de plus il est un cofacteur pour la production de sérotonine et de dopamine (hormones du bonheur)³.

Bien que le magnésium soit présent dans de nombreux aliments (par exemple les légumes verts, les grains complètes, les graines, les crustacés ...) ⁴, plus de 60% des adultes n'ont pas la quantité quotidienne recommandée en magnésium (375mg / jour)⁵. Le stress en lui-même entraîne une diminution supplémentaire des réserves de magnésium. Une carence en magnésium peut entraîner des symptômes gênants tels que la fatigue, le stress, la léthargie, les crampes musculaires, ... ⁶

Les vitamines B sont des vitamines hydrosolubles, qui jouent un rôle important dans l'apport énergétique de la cellule⁷, la synthèse des neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, adrénaline et noradrénaline)⁸ et l'absorption du magnésium dans la cellule⁹.

La taurine a des fonctions similaires à celles du magnésium et assure la production de GABA supplémentaire (gamme d'acide aminobutyrique). Le GABA est un neurotransmetteur important qui inhibe les impulsions nerveuses et donc la régulation du stress, apaisant¹⁰.

Avertissements

Pour les adultes. A tenir hors de la portée des jeunes enfants. Ne pas dépasser la dose quotidienne recommandée. Un complément alimentaire ne peut pas être utilisé comme substitut à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.

Composition par capsule

Glycérophosphate de magnésium	1000 mg
Dont le magnésium	125 mg (33% AR*)
Thiamine (vit B1)	4 mg (364% AR*)
Riboflavine (vit B2)	2 mg (143% AR*)
Niacine (vit B3)	9 mg (56% AR*)
Acide pantothénique (vit B5)	4 mg (67% AR*)
Vitamine B6	4 mg (286% AR*)
Acide pantothénique	100 µg (50% AR*)
Taurine	200 mg

* l'apport de référence

Liste des ingrédients

glycérophosphate de magnésium, agent de charge (cellulose microcristalline), taurine, agent d'enrobage (hydroxypropylméthylcellulose), agent de charge (phosphates de calcium), antiagglomérant (sels de magnésium d'acides gras), agent d'enrobage (carbonate de calcium, carbonate de magnésium, hydroxypropylcellulose), nicotinamide, agent d'enrobage (talc), antiagglomérant (dioxyde de silicium), chlorhydrate de pyridoxine, triglycérides à chaîne moyenne, chlorhydrate de thiamine, D-pantothénate de calcium, riboflavine, acide ptéroylmonoglutamique.

Références scientifiques:

1. Schuchardt, Hahn 2017. Intestinal absorption and factors influencing bioavailability of magnesium. An update. Current Nutrition & Food science 13: 260-278
2. EFSA claims: http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=register.home
3. <https://biofoundations.org/serotonin-enhancing-this-important-neurotransmitter/>
4. Voedingsaanbevelingen in België: <https://www.health.belgium.be/nl/news/voedingsaanbevelingen-voor-belgie-2016-nieuwe-richtlijnen-voor-nutrienten-en-energie>
5. Galan 1997. Dietary magnesium intake in a French adult population. Magnes Res 1997;10(4):321-8.
6. Brunk. Technical review: the importance of magnesium in stress management. Jisam Health.
7. EFSA claims: http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/claims/register/public/?event=search
8. Gary E Gibson and John P Blass. Book: Nutrition and Functional Neurochemistry.
9. Abraham, Schwartz, Lubran 1981. Effect of vitamin B-6 on plasma and red blood cell magnesium levels in premenopausal women. Ann Clin Lab Sci 11(4): 333-336.
10. <https://www.sohf.nl/nutrient/gaba>