

StressPure®



Bij stress en vermoeidheid.



- 1 tablet per dag
- Complete formule van 3 ingrediënten die in synergie werken
 - magnesium
 - taurine
 - vitamine B complex
- Magnesiumglycerofosfaat voor een goede opname en weinig nevenwerkingen



Voor wie is Stresspure® nuttig?

Aanbevolen bij:

- vermoeidheid en stressmomenten
- burn-out
- gebrek aan energie, futloosheid
- spierspanningen, overspannen gevoel

Hoe en wanneer moet ik Stresspure® innemen?

1 tablet per dag

Wat is Stresspure® en hoe werkt het?

Uit de nationale stressenquête uitgevoerd bij 1000 Belgen blijkt 1 op 4 Belgen dagelijks stress te ervaren.

Stresspure is een voedingssupplement op basis van magnesium, dat ingezet kan worden bij stress en vermoeidheid. Daarnaast bevat het een B-vitamine complex en taurine voor een synergetische werking.

Magnesium is na kalium het 2^{de} meest abundante intracellulair mineraal in het lichaam. Het is een cofactor in meer dan 300 reacties in het menselijk lichaam, wat magnesium een belangrijk mineraal maakt¹. Magnesium draagt o.a. bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid en tot een normale psychologische functie. Daarnaast is magnesium belangrijk voor een normale werking van de spieren en voor een normaal energieleverend metabolisme² en is het de cofactor voor de aanmaak van serotonine en dopamine (happy chemicals)³.

Hoewel magnesium aanwezig is in veel voedingsmiddelen (vb. groene groenten, volle granen, zaden, schaalvruchten...)⁴, haalt meer dan 60% van de volwassenen de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid magnesium (375mg/dag) niet⁵. Stress op zich zorgt voor verdere depletie van magnesiumreserves. Een magnesiumtekort kan leiden tot vervelende klachten zoals vermoeidheid, stress, futloosheid, spierkrampen, ...⁶

B-vitamines zijn wateroplosbare vitamines, die een belangrijke rol spelen in de energievoorziening van de cel⁷, de synthese van neurotransmitters (serotonine, dopamine, adrenaline en noradrenaline)⁸ en de opname van magnesium in de cel⁹.

Taurine heeft gelijkaardige functies als magnesium en zorgt voor de aanmaak van extra GABA (Gamma-aminoboterzuur). GABA is een belangrijke neurotransmitter die de zenuwimpuls remt en hierdoor stress-regulerend, rustgevend werkt¹⁰.

Waarschuwingen

Voor volwassenen. Buiten het bereik van jonge kinderen houden. De aanbevolen dagelijkse dosis niet overschrijden. Een voedingssupplement mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt.

Samenstelling per tablet

Magnesium glycerofosfaat.....	1000 mg
Waarvan magnesium.....	125 mg (33% RI*)
Thiamine (vit B1).....	4 mg (364% RI*)
Riboflavine (vit B2).....	2 mg (143% RI*)
Niacine (vit B3).....	9 mg (56% RI*)
Pantotheenzuur (vit B5).....	4 mg (67% RI*)
Vitamine B6.....	4 mg (286% RI*)
Foliumzuur.....	100 µg (50% RI*)
Taurine.....	200 mg

* Referentie-inname

Ingrediëntenlijst

magnesiumglycerofosfaat, vulstof (microkristallijne cellulose), taurine, glansmiddel (hydroxypropylmethylcellulose), vulstof (calciumfosfaten), antiklontermiddel (magnesiumzouten van vetzuren), glansmiddel (calciumcarbonaat, magnesiumcarbonaat, hydroxypropylcellulose), nicotinamide, glansmiddel (talk), antiklontermiddel (siliciumdioxide), pyridoxinehydrochloride, middellange keten triglyceriden, thiaminehydrochloride, calcium-D-pantothenaat, riboflavine, pteroylmonoglutaminezuur.

Wetenschappelijke referenties:

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>