

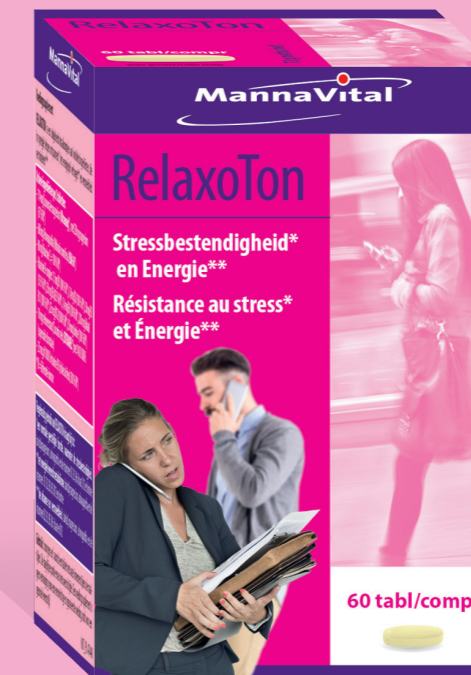
Hoe RelaxoTon combineren voor meer succes?

- voor het slapen gaan: met **MELATONINE PLATINUM**
- voor een sterkere rustgevende werking: met **CALMITON**, de combinatie van alfa S1 caseinedecapeptide (LACTIUM®) en Passiebloem (*Passiflora incarnata*)
- als meer magnesium per dagdosis is gewenst: met **MAGNESIUM PLATINUM** (Magnesiumbisglycinaat)
- om het prestatievermogen extra te ondersteunen: met **UBIQUINOL PLATINUM, ASTAXANTHINE PLATINUM, CHORELLA PLATINUM, MARCUS ROHRER SPIRULINA...**

Referenties:

1. FAO/WHO (Food and Agricultural Organization of the United Nations/World Health Organization), 2004. Human vitamin and mineral requirements, Second Edition. Report of a joint FAO/WHO expert consultation. Rome: Food and Agricultural Organization of the United Nations, Chapter 11 Magnesium, 217-229.
2. IoM (Institute of Medicine), 1997. Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. Washington D.C. National Academy Press.
3. Rude RK and Shils ME, 2006. Magnesium. In: Shils ME, Shike M, Ross AC, Caballero B, and Cousins RJ (eds). Modern Nutrition in health and disease, 10th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams and Wilkins, 223-247.
4. A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of Ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. (2012). Indian journal of psychological medicine, 34(3), 255.
5. Efficacy of Ashwagandha (*Withania somnifera* [L.] Dunal) in improving cardiorespiratory endurance in healthy athletic adults. Choudhary, B., Shetty, A., & Langade, D. G. (2015). Ayu, 36(1), 63.
6. Examining the effect of *Withania somnifera* supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial. Wankhede, S., Langade, D., Joshi, K., Sinha, S. R., & Bhattacharyya, S. (2015). Journal of the International Society of Sports Nutrition, 12(1), 43.
7. Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* [L.] Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. Choudhary, D., Bhattacharyya, S., & Bose, S. (2017). Journal of Dietary Supplements, 1-14. Chicago
8. Schellack, G & Harirari, P & Schellack, Natalie. (2015). B-complex vitamin deficiency and supplementation. 82. 28-32.
9. Kennedy DO. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy--A Review. Nutrients. 2016 Jan 27;8(2):68. doi: 10.3390/nu8020068. Review
10. Milesi MA, Lacan D, Brosse H, Desor D, Notin C. Effect of an oral supplementation with a proprietary melon juice concentrate (Extramel) on stress and fatigue in healthy people: a pilot, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Nutr J. 2009 Sep 15;8:40. doi: 10.1186/1475-2891-8-40.
11. Carillon J, Notin C, Schmitt K, Simoneau G, Lacan D. Dietary supplementation with a superoxide dismutase-melon concentrate reduces stress, physical and mental fatigue in healthy people: a randomised, double-blind, placebo-controlled trial. Nutrients. 2014 Jun 19;6(6):2348-59. doi: 10.3390/nu6062348.

RelaxoTon



Natuurlijk en compleet totaalpreparaat voor minder stress*, meer energie** en betere prestaties***.

*dankzij magnesium, ashwagandha en de vitaminen B1, B3, B6, folaat, B12, biotine en C

**dankzij magnesium, ashwagandha en de vitaminen B2, B3, B5, B6, folaat, B12 en C

***dankzij magnesium, ashwagandha en de vitaminen B1, B2, B3, B5, B12, biotine en C

RelaxoTon



Actieve ingrediënten:

Liposomale magnesium (UltraMag®), Ashwagandha (Withania somnifera, KSM 66®), Vitamine C (L-ascorbinezuur), Vitamine B-complex, meloenextract (Cucumis melo, EXTRAMEL®), Vitamine D3 (cholecalciferol)

Inhoud:

60 V- tabletten

Gebruik:

's morgens en 's avonds een tablet met water innemen tijdens de maaltijden.

NUT_PL 47/448

Magnesium:

Draagt bij tot: een normale geestelijke functie (waaronder de stressbestendigheid), de afname van vermoeidheid en het energieleverend metabolisme

- dagdosis: 250 mg elementaire magnesium (67 % RI*)
- kwaliteit: : zeer goed opneembare "liposomale" magnesium (UltraMag®, omhuld door fosfolipiden, beter opneembaar dan magnesiumcitraat, remt de opname van "antagonist" calcium niet af)
- wetenschappelijke onderbouwing: referenties 1,2,3

Ashwagandha (Withania somnifera)

Draagt bij tot: een normale geestelijke functie (waaronder de stressbestendigheid), de afname van vermoeidheid en het energieleverend metabolisme

- dagdosis: 600 mg
- kwaliteit: wortelextract zonder bovengrondse delen, gestandaardiseerd op 5 % withanoliden (KSM-66®, wetenschappelijk onderzocht)
- wetenschappelijke onderbouwing: referenties 4-7

Vitamine B-complex

Draagt bij tot: een normale geestelijke functie, waaronder de stressbestendigheid (dankzij B1, B3, B6, folaat, B12 en biotine), de afname van vermoeidheid (dankzij B2, B3, B5, B6, folaat en B12) en het energieleverend metabolisme (dankzij B1, B2, B3, B5 en B12)

- dagdosis : 1 mg B1 (100 % RI*), 1,4 mg B2 (100 % RI*), 50 mg B3 (313 % RI*), 50 mg B5 (833 % RI*), 1,4 mg B6 (100 % RI*), 200 mcg folaat/B11 (100 % RI*), 25 mcg B12 (1000 % RI*), 50 mcg biotine (100 % RI*)
- kwaliteit: thiaminehydrochloride (B1), riboflavine-5'-fosfaat (B2), niacinamide (B3), calcium-D-panthothenaat (B5), pyridoxal-5'-fosfaat (B6), 5-methyltetrahydrofolaat glucosamine-zout (foliumzuur), methylcobalamine (B12), D-biotine
- wetenschappelijke onderbouwing: referenties 8-9

Meloenextract (Cucumis melo)

Primair antioxidans in het lichaam

- dagdosis: 10 mg
- kwaliteit: enteric coated, bevat 140 IU SOD B of superoxidedismutase B (EXTRAMEL®, wetenschappelijk onderzocht)
- wetenschappelijke onderbouwing: referenties 10-11

Vitamine C

Draagt bij tot: een normale geestelijke functie (waaronder de stressbestendigheid), de afname van vermoeidheid en het energieleverend metabolisme

- dagdosis: 80 mg (100 % RI*)
- kwaliteit: L-ascorbinezuur

Vitamine D3

Daagt bij tot het behoud van de normale werking van de spieren en een normale werking van het immuunsysteem

- dagdosis: : 1000 IU of 25 mcg (500 % RI)
- kwaliteit: cholecalciferol

* RI = Referentie-inname