

**Algemene informatie:** Lees deze gebruiksaanwijzing nauwkeurig, ook als u al eerder deze capsules heeft gebruikt.

De nieuwe verpakking kan een, aan nieuwe inzichten of bevindingen aangepaste, gewijzigde gebruiksaanwijzing bevatten. Mocht u na het lezen van de gebruiksaanwijzing nog vragen hebben, neem dan contact op met:

BIONAL Pharma B.V. • Postbus 46 • 8400 AA Gorredijk  
Tel: 0513-469369 • Consumenteninformatie: 0800-020.20.20 • E-mail: consumenteninfo@bional.nl

### Ingrediënten:

Sojaolie, mineralen, gelatine, glycerol, sojalecithine, vitamines, ijzeroxide geel.

### Werkstoffen per capsule:

172 mg magnesium (57% ADH\*), 80 mg calcium (10% ADH\*), 6,7 mg vitamine E (67% ADH\*), 1,7 mg riboflavine (vitamine B2) (106% ADH\*).

\*ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

Aan Magnesium + Calcium is geen suiker (sacharose), gist, gluten en lactose toegevoegd.

### Toedieningsvorm en inhoud:

Verpakking met 40 capsules (4 blisters à 10 capsules).

### Eigenschappen en invloed:

Magnesium is van belang bij vele processen in het lichaam. Eiwitrijke dieetkuren, menstruatie en overgang, stress-situaties, alcoholgebruik en sportbeoefening kunnen de behoefte aan magnesium doen toenemen. Extra aanvulling kan dan aanbevolen zijn. Calcium is nodig voor de opbouw en het onderhoud van de botten maar is ook nodig voor een goede opname en invloed van magnesium. Magnesium en calcium zijn natuurlijke rustgevers. Tevens ondersteunen ze het goed blijven functioneren van de spieren, waaronder het hart. Magnesium + Calcium wordt geproduceerd volgens de normen van GMP (Good Manufacturing Practices).

### Te gebruiken bij:

Perioden van stress.

### Niet te gebruiken bij:

Er zijn geen speciale situaties bekend waarbij dit product niet gebruikt kan worden.

### Waarschuwingen:

Buiten bereik van kinderen houden.

In zeer zeldzame gevallen kan er overgevoeligheid voor één of meerdere bestanddelen bestaan.

Er zijn geen aanvullende richtlijnen bij het gebruik van Magnesium + Calcium bij kinderen, ouderen of speciale consumentengroepen.

**Combinatie met andere middelen:**

Over de invloed van het gelijktijdig innemen van dit product met andere middelen is niets bekend. Raadpleeg uw arts/apotheker.

**Gebruik tijdens zwangerschap en lactatie:**

Uit voorzorg dient u tijdens de zwangerschap en lactatie het gebruik van middelen zoveel mogelijk te vermijden. Voor zover bekend kunt u dit middel gerust gebruiken.

**Gebruiksaanwijzing:**

3 x daags 1 capsule, wanneer de maag zo leeg mogelijk is (tussen de maaltijden in) met ± 200 ml water innemen. Bij merkbaar verschil kan worden overgegaan op een onderhoudsdosering van 1-3 capsule(s) per dag. De aanbevolen dosering niet overschrijden.

**Wat te doen indien vergeten is een dosering in te nemen:**

Neem de dosis alsnog wanneer u merkt dat u deze vergeten bent in te nemen, tenzij u het pas ontdekt wanneer het bijna tijd is voor uw volgende dosis. In dat laatste geval moet u de dosis niet extra innemen maar gewoon uw schema verder volgen. Het is belangrijk de capsules volgens schema in te nemen.

**Wijze van bewaren:**

Bij kamertemperatuur (15°C tot 25°C), droog en donker bewaren.

**Tenminste houdbaar tot:**

Zie opdruk verpakking.

**Datum aangepast:**

10 augustus 2005

**Registratiehouder:**

BIONAL Pharma B.V. • Postbus 46 • NL- 8400 AA Gorredijk

**De tekst van deze gebruiksaanwijzing is opgesteld op basis van richtlijnen voor gezondheidsproducten.**

