



(GB)

For heart, bones and muscles In case of higher physical and mental stress

An optimal supply with vitamins and minerals is very important for well-being and performance of the body.

Magnesium and Calcium are two essential minerals which are used by the body for activating and maintaining many biological processes. Vitamin D₃ regulates the Calcium uptake into the bones.

Essential substances like **Magnesium** can't be synthesised by the body and the storage is limited. Nowadays, food is mainly high processed resulting in a lower intake of essential minerals like Magnesium. Storage and cooking lower the concentration of minerals in food as well. Also, an intake of laxatives and regular drinking of alcohol withdraws Magnesium from the body.

Magnesium

- Supplies energy to cells
- Plays an important role in activating enzymes and influences the energy metabolism of nerve cells and muscle apparatus
- Is especially needed by the heart muscle

For bones and teeth Calcium is an important mineral and essential for maintaining the following body functions:

- Bone building and maintaining
- Transferring stimuli between nerves and cells
- A high amount of Calcium can be found in muscles – it is involved in contraction of muscles
- Calcium is needed for clotting of blood

The body excretes **Calcium** continuously. Therefore, an optimal supply with Calcium in the diet is recommended in every age.

Under the regular influence of sunlight on the skin, **Vitamin D₃** can be synthesised by the body itself. These own production is often too little, especially, when the skin is covered with clothes in need of protection against sunlight or coldness.

One tablet contains:

250 mg Magnesium, 450 mg Calcium, 10 µg Vitamin D₃.

Recommendation:

Take 1 tablet daily at meal with enough liquid. Do not chew.
Tablet can be divided into halves.

Do not exceed the stated recommended daily dosage!
Food supplements should not be used as a substitute for a varied diet.
The product should be stored out of the reach of children.

Do not store above 25 °C.

Energetic value:

1 tablet corresponds to 0.7 kcal/ 3 kJ.

(F)

Pour le cœur, les os et les muscles Important pour une résistance accrue au stress physique et mental

Un apport optimal en vitamines et minéraux est très important pour maintenir la santé, le bien-être et de bonnes performances.

Le magnésium et le calcium sont deux minéraux essentiels qui sont utilisés par l'organisme pour activer et entretenir de nombreux processus biologiques. La vitamine D₃ régule l'absorption du calcium de l'alimentation et son incorporation dans les os.

Les substances essentielles comme le **magnésium** ne peuvent pas être synthétisées par l'organisme et leur stockage est limité. De plus notre régime alimentaire de nos jours souvent composé de mets hautement raffinée, riches en graisses et en sucres mais pauvres en vitamines et minéraux. Ces mauvaises habitudes alimentaires résultent en une plus faible consommation de nutriments essentiels comme le magnésium. De surcroît une sudation excessive, la prise de produits diurétiques ou laxatifs ainsi que la consommation régulière d'alcool ou de café conduit à une perte du magnésium corporel. Lorsque ces facteurs sont combinés, une carence en magnésium apparaît et peut avoir des conséquences graves sur la santé.

Le magnésium

- est l'activateur de nombreuses enzymes.
- est absolument requis pour le métabolisme énergétique.
- participe au bon fonctionnement des cellules nerveuses et musculaires.
- est particulièrement important pour le cœur.

Le calcium est le minéral le plus abondant des os et des dents où il joue un rôle structurel crucial. Il est de plus essentiel pour:

- la formation des os et leur entretien.
- le transfert des stimuli entre les nerfs et les cellules.
- la contraction musculaire.
- une coagulation sanguine normale.

Le corps excrète du calcium de manière continue. Par conséquent un apport optimal en calcium dans l'alimentation est recommandé à tout âge.

La vitamine D₃ est produite par notre propre organisme sous l'influence régulière de la lumière solaire sur la peau. Cependant les quantités de vitamine D₃ produites sont souvent trop faibles pour répondre aux besoins réels de notre organisme, surtout si la peau est naturellement sombre, ou lorsqu'elle est couverte par des habits ou protégée avec de la crème écran-solaire.

Un comprimé contient:

250 mg de Magnésium, 450 mg de Calcium, 10 µg de Vitamine D₃.

Dose recommandée:

Avaler 1 comprimé par jour au repas avec suffisamment de liquide, sans mâcher.

Le comprimé peut être scindé en deux si nécessaire.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Les compléments alimentaires ne peuvent remplacer une alimentation variée et équilibrée. Tenir hors de la portée des enfants.

A conserver à une température ne dépassant pas 25 °C.

Valeur énergétique:

1 comprimé correspond à 0.7 kcal/ 3 kJ.

NAFDAC Reg.No.: A7 - 2772



Queisser
PHARMA
GmbH & Co. KG
Schleswiger Str. 74
24941 Flensburg
Allemagne
email: info@queisser.de
www.doppelherz.com