

FR Stress passager¹, fatigue mentale et physique^{1,2}

Notre mode de vie moderne peut induire de nombreuses situations génératrices de stress et fatigue passagère. Parmi celles-ci, l'investissement professionnel est souvent considéré comme l'une des causes principales de fatigue aussi bien mentale que physique. Ainsi, dans les pays développés, on estime que près d'un tiers de la population ressentira un jour ou l'autre les effets du stress ou de la fatigue. A très court terme, le stress est un moyen de défense qui peut avoir des effets bénéfiques sur l'organisme. Cependant, à plus long terme, la mise en place de ces mécanismes adaptatifs par l'organisme va consommer énormément d'énergie. Il existe heureusement des solutions naturelles.

ASHWAGANDHA

La nature recèle de plantes bienfaisantes. Certaines d'entre elles permettent à l'organisme de faire face au stress. L'ashwagandha (*Withania somnifera* L.), communément connue en tant que ginseng indien, est traditionnellement utilisée en Inde depuis des siècles pour ses bienfaits multiples. Parmi ceux-ci, le rôle de l'ashwagandha dans la relaxation optimale et le maintien de l'énergie a fait l'objet d'études récentes.*

¹ L'extrait de *Withania somnifera* L. aide l'organisme à gérer le stress et contribue au maintien des capacités physiques et mentales en cas de fatigue.
* Salve J, Pate S, Debnath K, Langade D. Adaptogenic and Anxiolytic Effects of Ashwagandha Root Extract in Healthy Adults: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Clinical Study. *Cureus*. 2019;11(12):e6466. Published 2019 Dec 25. doi:10.7759/cureus.6466

LA SOD

L'oxygène est indispensable au bon fonctionnement des cellules. Cependant, son utilisation dans la production d'énergie au sein des mitochondries entraine également la production de molécules appelées radicaux libres. Ces molécules sont prises en charge par un mécanisme cellulaire spécifique permettant de les neutraliser. Il est constitué d'une cascade de réactions nécessitant la présence d'enzymes particulières : les antioxydants. Certains facteurs tels que la pollution, le tabagisme, les rayons solaires et le stress peuvent altérer le fonctionnement de ce système de protection. Dans ce cas, les constituants cellulaires sont exposés aux propriétés oxydantes des radicaux libres : c'est ce que l'on appelle le stress oxydatif. La Superoxyde Dismutase (SOD) est une molécule d'origine naturelle, extraite d'une variété de melon (*Cucumis melo* L.), spécialement sélectionnée pour sa haute teneur en antioxydants.

MAGNESIUM

Mentalis Stress contient de l'oxyde de magnésium micro-encapsulé permettant ainsi une protection du magnésium durant son passage dans l'estomac et lors de la digestion (sucs gastriques). Cette structure particulière évite toute réaction avec la paroi intestinale et permet une absorption directe dans le flux sanguin. Mentalis Stress contient un magnésium de dernière génération alliant une bonne concentration en magnésium, une biodisponibilité exceptionnelle et une excellente tolérance. De plus, Mentalis Stress allie l'efficacité du magnésium micro-encapsulé à l'ensemble des vitamines B sous une forme naturelle. Ils vont agir en synergie pour une action plus complète permettant de contribuer à :

NL Tijdelijke stress¹, mentale en fysieke vermoeidheid^{1,2}

Door onze moderne levensstijl ontstaan er vaak situaties die leiden tot stress en vermoeidheid van voorbijgaande aard. Ons professioneel leven bijvoorbeeld wordt vaak beschouwd als één van de belangrijkste oorzaken van zowel geestelijke als lichamelijke vermoeidheid. In de moderne maatschappij krijgt naar schatting bijna een derde van de bevolking ooit last van stress of vermoeidheid. Op zeer korte termijn is stress een afweersysteem dat gunstige effecten kan hebben op het lichaam. Op lange termijn daarentegen verbruiken deze aanpassingsmechanismen van het lichaam enorm veel energie. Gelukkig bestaan er natuurlijke oplossingen om dat te verhelpen.

ASHWAGANDHA

In de natuur zijn heel wat heilzame planten te vinden. Enkele daarvan helpen het lichaam om stress tegen te gaan. Ashwagandha (*Withania somnifera* L.) kennen we beter onder de naam Indische ginseng. In India gebruikt men deze plant al eeuwenlang vanwege haar vele gunstige eigenschappen. Recentelijk zijn er studies uitgevoerd naar de rol van ashwagandha bij optimale ontspanning en energiebehoud.*

¹ *Withania somnifera* L. extract helpt het lichaam om te gaan met stress en draagt bij tot de instandhouding van mentale en fysieke capaciteit bij vermoeidheid.
* Salve J, Pate S, Debnath K, Langade D. Adaptogenic and Anxiolytic Effects of Ashwagandha Root Extract in Healthy Adults: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Clinical Study. *Cureus*. 2019;11(12):e6466. Published 2019 Dec 25. doi:10.7759/cureus.6466

SOD

Zuurstof is onmisbaar voor de goede werking van de cellen. Doordat zuurstof wordt gebruikt bij de productie van energie in de mitochondriën, komen er echter ook moleculen vrij die we vrije radicalen noemen. Deze moleculen worden geneutraliseerd dankzij een specifiek celmechanisme dat uit een aanschakeling van reacties bestaat, waarvoor specifieke enzymen nodig zijn, namelijk antioxydanten. Sommige factoren zoals vervuiling, roken, de zon en stress kunnen de werking van dit beschermingsmechanisme verstoren. In dat geval worden de celcomponenten blootgesteld aan de oxiderende eigenschappen van de vrije radicalen. We spreken in deze situatie over oxidatieve stress. Superoxyde Dismutase (SOD) is een natuurlijke molecule dat wordt onttrokken aan een meloenvariëteit (*Cucumis melo* L.) die speciaal is geselecteerd vanwege haar hoog gehalte aan antioxydanten.

MAGNESIUM

Mentalis Stress bevat microgeëncapsuleerd magnesiumoxide dat het magnesium beschermt in de maag tijdens de spijsvertering (spijsverteringssappen). Dankzij deze bijzondere structuur is er geen reactie met de darmwand en wordt het mineraal rechtstreeks opgenomen in de bloedbaan. Mentalis Stress bevat magnesium van de nieuwste generatie met een goede concentratie aan magnesium, een uitzonderlijke biobeschikbaarheid en een uitstekende tolerantie. Bovendien combineert Mentalis Stress de werkzaamheid van microgeëncapsuleerd magnesium met alle vitamines B in een natuurlijke vorm. Ze zullen in synergie werken voor een completere werking die tal van voordelen biedt:

- Une réduction de la fatigue²
- Des performances intellectuelles normales (résistance au stress)^{2,3}
- Un fonctionnement normal des muscles²
- Un fonctionnement normal des nerfs²
- Un maintien d'une ossature normale²
- Un bon fonctionnement du système immunitaire⁴

² Le magnésium contribue à réduire la fatigue, au fonctionnement normal du système nerveux, au maintien d'une ossature normale, à une fonction musculaire normale.
³ La vitamine B5 contribue à des performances intellectuelles normales.
⁴ La vitamine B6 contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

UTILISATION

Administration orale. 1 à 2 gélules par jour, à prendre avec un verre d'eau, après le repas. Ne pas dépasser la portion journalière recommandée. Ne se substitue pas à un régime alimentaire équilibré et varié ainsi qu'à un mode de vie sain.

PRÉSENTATION

Emballages de 30 et 120 gélules sous blister.

INGRÉDIENTS PAR 2 GÉLULES DE MENTALIS STRESS

600 mg d'extrait d'ashwagandha (*Withania somnifera* L., KSM-66®). Gélule : hydroxypropylméthylcellulose. 150 mg de magnésium (oxyde de magnésium, 40% AR). Amidon de maïs. *Saccharomyces cerevisiae* 100% inactivé. 16 mg de vitamine B3 (nicotinamide, 100% AR). 10 mg de superoxyde dismutase (SOD 15000 UI/g). 6 mg de vitamine B5 (D-panthoénate de calcium, 100% AR). Antiagglomérant : dioxyde de silicium. Émulsifiants : lécithines. 1,4 mg de vitamine B6 (chlorhydrate de pyridoxine, 100% AR). 1,4 mg de vitamine B2 (riboflavine, 100% AR). 1,1 mg de vitamine B1 (chlorhydrate de thiamine, 100% AR). 200 µg de vitamine B9 (acide ptéroylmonoglutamique/acide folique, 100% AR). 50 µg de vitamine B8 (D-biotine, 100% AR). 2,5 µg de vitamine B12 (cyanocobalamine, 100% AR).

PRÉCAUTIONS

Peut contenir du lait. Ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante.

CONSERVATION

Tenir hors de portée des enfants. À conserver dans son emballage d'origine dans un endroit frais et sec. À consommer de préférence avant la date figurant sur l'emballage.

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

S.A. Laboratoires Pharmaceutiques Trenker
Avenue Thomas Edison 32
BE • 1402 Thines • Belgique



- Een vermindering van vermoeidheid²
- Normale intellectuele prestaties (beter bestand tegen stress)^{2,3}
- Een normale werking van de spieren²
- Een normale werking van de zenuwen²
- Een behoud van een gezond beendergestel²
- Een goede werking van het immuunsysteem⁴

² Magnesium draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid, de normale werking van het zenuwstelsel, het behoud van een normaal beendergestel en een normale werking van de spieren.
³ Vitamine B5 draagt bij tot normale intellectuele prestaties.
⁴ Vitamine B6 draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem.

GEBRUIK

Orale toediening. 1 tot 2 capsules per dag, in te nemen met een glas water, na de maaltijd. De aanbevolen dagelijkse inname niet overschrijden. Mag niet gebruikt worden als vervanging van een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl.

VERPAKKING

Verpakkingen van 30 en 120 capsules in blister.

BESTANDDELEN PER 2 CAPSULES MENTALIS STRESS

600 mg ashwagandha-extract (*Withania somnifera* L., KSM-66®). Capsule: hydroxypropylmethylcellulose. 150 mg magnesium (magnesiumoxide, 40% RI). Maïszetmeel. 100% geïnactiveerd *Saccharomyces cerevisiae*. 16 mg vitamine B3 (nicotinamide, 100% RI). 10 mg superoxide-dismutase (SOD 15000 IU/g). 6 mg vitamine B5 (calcium-D-pantothenaat, 100% RI). Antiklontermiddel: siliciumdioxide. Emulgatoren: lecithinen. 1,4 mg vitamine B6 (pyridoxinehydrochloride, 100% RI). 1,4 mg vitamine B2 (riboflavine, 100% RI). 1,1 mg vitamine B1 (thiaminehydrochloride, 100% RI). 200 µg vitamine B9 (pteroylmonoglutaminezuur/foliumzuur, 100% RI). 50 µg vitamine B8 (D-biotine, 100% RI). 2,5 µg vitamine B12 (cyanocobalamine, 100% RI).

VOORZORGSMAATREGELEN

Kan melk bevatten. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en de borstvoeding.

BEWARING

Buiten bereik van kinderen houden. In zijn oorspronkelijke verpakking en op een koele en droge plaats bewaren. Ten minste houdbaar tot: zie datum vermeld op de verpakking.

VOEDINGSSUPPLEMENT

N.V. Farmaceutische Laboratoria Trenker
Avenue Thomas Edison 32
BE • 1402 Thines • België



EN Transient stress¹, mental and physical tiredness^{1,2}

Our modern way of life can create many situations that cause stress and fatigue. Among these, professional commitment is often considered to be one of the main causes of both mental fatigue and physical tiredness. As such, it is estimated that close to a third of the population of the developed world will at some point be affected by the effects of stress or fatigue. In the very short term, stress is a means of defense that may have beneficial effects on the body. However, in the longer term, the body will use up a huge amount of energy as it establishes these adaptive mechanisms. Fortunately, natural solutions do exist.

ASHWAGANDHA

Nature is full of plants that hold beneficial properties, and some of them enable the body to deal with stress. Ashwagandha (*Withania somnifera* L.) is commonly known as Indian ginseng. This plant has traditionally been used in India for centuries for its many benefits. Among these, ashwagandha's role in optimal relaxation and maintaining energy has been the subject of recent studies.*

¹ Extract of *Withania somnifera* L. helps the body to manage stress and supports the maintenance of physical and mental capacities in case of fatigue.

* Salve J, Pate S, Debnath K, Langade D. Adaptogenic and Anxiolytic Effects of Ashwagandha Root Extract in Healthy Adults: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Clinical Study. *Cureus*. 2019;11(12):e6466. Published 2019 Dec 25. doi:10.7759/cureus.6466

SOD

Oxygen is essential for healthy cell function. However, its use in producing energy in mitochondria also leads to the production of molecules called free radicals. These molecules are taken over by a specific cell mechanism which enables them to be neutralized. This is made up of a chain of reactions requiring the presence of specific enzymes: antioxidants. Certain factors such as pollution, smoking, sunlight and stress can alter the operation of this protection system. If this happens, the cellular constituents are exposed to the oxidizing properties of the free radicals: this is known as oxidative stress. Superoxide Dismutase (SOD) is a molecule of natural origin, extracted from a variety of melon (*Cucumis melo* L.) specially selected for its high content in antioxidants.

MAGNESIUM

Mentalis Stress contains microencapsulated magnesium oxide which protects the magnesium as it passes through the stomach and during digestion by gastric juices. The special structure also prevents any reaction with the intestinal wall and therefore allows it to be absorbed directly into the blood stream. Mentalis Stress contains a next generation magnesium combining a good concentration in magnesium, exceptional bio-availability and excellent tolerance. In addition, Mentalis Stress combines the effectiveness of microencapsulated magnesium with all B vitamins in a natural form. They act in synergy for a more complete action which allows it to help to:

- Reducing tiredness²
- Normal mental performance (resistance to stress)^{2,3}
- Normal muscle function²
- Normal nerve function²
- Maintaining healthy bones²
- Maintaining a healthy immune system⁴

² Magnesium helps to reduce tiredness, nervous system function (nerve transmission), maintaining healthy bones, normal muscle function (muscle contraction).

³ Vitamin B5 helps to regain normal mental performance. Vitamin B5 plays a role in all cells including the brain and nerve cells.

⁴ Vitamin B6 helps with immune system function.

USE

Oral use. 1 to 2 capsules a day, to be taken with a glass of water after the meal. Do not exceed the recommended daily intake. Does not substitute a varied and balanced diet nor a healthy lifestyle.

PRESENTATION

Boxes of 30 or 120 capsules in a blister-pack.

INGREDIENTS PER 2 CASPULES OF MENTALIS STRESS

600 mg ashwagandha extract (*Withania somnifera* L., KSM- 66®). Capsule: hydroxypropylmethylcellulose. 150 mg magnesium (magnesium oxide, 40% RI). Corn starch. 100% inactivated *Saccharomyces cerevisiae*. 16 mg vitamin B3 (nicotinamide, 100% RI). 10 mg superoxide dismutase (SOD 15000 IU/g). 6 mg vitamin B5 (calcium D-pantothenate, 100% RI). Anti-caking agent: silicon dioxide. Emulsifier: lecithins. 1,4 mg vitamin B6 (pyridoxine hydrochloride, 100% RI), 1,4 mg vitamin B2 (riboflavin, 100% RI), 1,1 mg vitamin B1 (thiamine hydrochloride, 100% RI). 200 µg vitamin B9 (pteroylmonoglutamic acid/folic acid, 100% RI). 50 µg vitamin B8 (D-biotin, 100% RI). 2,5 µg vitamin B12 (cyanocobalamin, 100% RI).

PRECAUTIONS

May contain **milk**. Do not use in pregnant and breastfeeding women.

STORAGE

Keep out of reach of children. Store in the original packaging in a cool, dry place. Best before: see expiration date on the package.

FOOD SUPPLEMENT

S.A. Laboratoires Pharmaceutiques Trenker
Avenue Thomas Edison 32
BE • 1402 Thines • Belgium



DE Vorübergehender Stress¹, geistige und körperliche Müdigkeit^{1,2}

Bedingt durch unseren modernen Lebensstil können zahlreiche Situationen auftreten, die Stress und Erschöpfung hervorrufen. Arbeitsbelastung wird oft als eine der Hauptursachen für geistige und körperliche Erschöpfungszustände angesehen. Schätzungen zufolge leidet in den Industrieländern knapp ein Drittel der Bevölkerung früher oder später unter den Auswirkungen von Stress und Erschöpfung. Stress kann sehr kurzfristig eine Abwehrfunktion haben und sich positiv auf den Organismus auswirken. Allerdings verbrauchen die entsprechenden Anpassungsmechanismen des Körpers langfristig betrachtet sehr viel Energie. Glücklicherweise gibt es natürliche Mittel zur Stärkung bei Stress.

ASHWAGANDHA

Die Natur ist reich an Pflanzen mit wohltuender Wirkung, von denen einige den Körper dabei unterstützen, mit Stress umzugehen. Aufgrund ihrer vielfältigen positiven Eigenschaften wird Ashwagandha (*Withania somnifera* L.), besser bekannt als Schlafbeere oder indischer Ginseng, traditionell seit hunderten von Jahren in Indien verwendet. In jüngster Zeit wurden verschiedene Studien durchgeführt, in denen untersucht wurde, welche Rolle Ashwagandha bei der optimalen Entspannung und Energieversorgung spielt.*

¹ *Withania somnifera* L.-Extrakt unterstützt den Organismus bei der Stressbewältigung und trägt im Falle von Erschöpfungszuständen dazu bei, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu erhalten.

* Salve J, Pate S, Debnath K, Langade D. Adaptogenic and Anxiolytic Effects of Ashwagandha Root Extract in Healthy Adults: A Double-blind, Randomized, Placebo-controlled Clinical Study. *Cureus*. 2019;11(12):e6466. Published 2019 Dec 25. doi:10.7759/cureus.6466

SOD

Sauerstoff ist für die gesunde Zellfunktion unverzichtbar. Allerdings ist die Rolle, die er bei der Energieproduktion in den Mitochondrien spielt, gleichzeitig verbunden mit der Produktion bestimmter Moleküle, den sog. freien Radikalen. Diese Moleküle werden von einem speziellen Zellmechanismus neutralisiert, dem eine Kaskade chemischer Reaktionen zugrunde liegt, für die besondere Enzyme erforderlich sind: Antioxidantien. Faktoren wie Umweltverschmutzung, Rauchen, Sonneneinstrahlung und Stress können die Funktionsfähigkeit dieses Schutzsystems beeinträchtigen. In diesem Fall werden die Zellbestandteile den oxidierenden Eigenschaften der freien Radikalen ausgesetzt: dieser Prozess wird oxidativer Stress genannt. Superoxiddismutase (SOD) ist ein natürlich vorkommendes Molekül, das aus einer Melonensorte (*Cucumis melo* L.) extrahiert wird, die speziell wegen ihres hohen Gehalts an Antioxidantien ausgewählt wurde.

MAGNESIUM

Mentalis Stress enthält mikroverkapseltes Magnesiumoxid, das Magnesium bei seiner Passage durch den Magen und vor den Verdauungsprozessen im Magen (Verdauungssäfte) schützt. Durch seine spezielle Struktur wird außerdem eine Reaktion mit der Darmwand vermieden und sichergestellt, dass das Mineral direkt in die Blutbahn aufgenommen wird. Mentalis Stress enthält ein Magnesium der neuesten Generation, das sich durch eine gute Magnesiumkonzentration, außergewöhnliche Bioverfügbarkeit und hervorragende Verträglichkeit auszeichnet. Darüber hinaus kombiniert Mentalis Stress die Wirksamkeit von mikroverkapseltem Magnesium mit sämtlichen B-Vitaminen in natürlicher Form. Das sorgt für eine umfassendere Wirkung, die beiträgt zu:

- Einer Minderung des Erschöpfungszustands²
- Natürlicher geistiger Leistung (Stressresistenz)^{2,3}
- Einer normalen Funktionsfähigkeit der Muskeln²
- Einer normalen Funktionsfähigkeit der Nerven²
- Aufrechterhaltung eines gesunden Knochengewebes²
- Guter Funktionsfähigkeit des Immunsystems⁴

² Magnesium trägt dazu bei, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren und Nervensystem, Knochengewebe und Muskelfunktion gesund zu halten.

³ Vitamin B5 unterstützt die normale Leistungsfähigkeit des Gehirns.

⁴ Vitamin B6 stärkt das Immunsystem.

ANWENDUNG

Orale Einnahme. 1 bis 2 Kapseln pro Tag mit einem Glas Wasser nach dem Essen einnehmen. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Das Produkt ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

DARREICHUNGSFORM

Blisterpackungen à 30 oder 120 Kapseln.

INHALTSSTOFFE PRO 2 KAPSELN MENTALIS STRESS

600 mg Ashwagandha-Extrakt (*Withania somnifera* L., KSM-66®). Kapsel: Hydroxypropylmethylcellulose. 150 mg Magnesium (Magnesiumoxid, 40 % RM). Maisstärke. 100 % inaktivierte *Saccharomyces cerevisiae*. 16 mg Vitamin B3 (Nicotinamid, 100 % RM). 10 mg Superoxiddismutase (SOD 15000 IU/g). 6 mg Vitamin B5 (D-Kalziumpantothemat, 100 % RM). Trennmittel: Siliciumdioxid. Emulgatoren: Lecithine. 1,4 mg Vitamin B6 (Pyridoxin-Chlorhydrat, 100 % RM). 1,4 mg Vitamin B2 (Riboflavin, 100 % RM). 1,1 mg Vitamin B1 (Thiamin-Chlorhydrat, 100 % RM). 200 µg Vitamin B9 (Pteroylmonoglutaminsäure/Folsäure, 100 % RM). 50 µg Vitamin B8 (D-Biotin, 100 % RM). 2,5 µg Vitamin B12 (Cyanocobalamin, 100 % RM).

WARNHINWEISE

Kann **Milch** enthalten. Nicht bei schwangeren und stillenden Frauen anwenden.

AUFBEWAHRUNG

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. In der Originalverpackung kühl und trocken lagern. Vorzugsweise vor Ablauf des auf der Packung aufgedruckten Datums verwenden.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

S.A. Laboratoires Pharmaceutiques Trenker
Avenue Thomas Edison 32
BE • 1402 Thines • Belgien

