



HÉPAR

UW DOSIS MAGNESIUM

HÉPAR® is op vele vlakken een uniek mineraalwater. Het bevat een hoge concentratie aan magnesium (119 mg/l) en bevordert zo de darmtransit.* Het water is ook gekend voor zijn unieke smaak. HÉPAR® drinken is veel meer dan een glas water drinken, het is een rijke en weldadige smaak beleven**: die van magnesium, een mineraal dat van essentieel belang is voor de goede werking van ons lichaam.

Bij 3 personen op 4 is vandaag de toevoer aan magnesium lager dan de dagelijkse behoeften.⁽³⁾ Nochtans is dit mineraal essentieel, omdat het een rol speelt bij 300 reacties in ons organisme. **Met 1 liter HÉPAR® kan 31% van de dagelijkse behoeften aan magnesium worden gedekt.**

WAT IS DE ROL VAN MAGNESIUM ?

Magnesium ondersteunt de celdeling en draagt bij tot:

Een **goede darmtransit**

Het behoud van stevige **botten**

De normale werking van het **zenuwstelsel**

Een normale werking van de **spieren**

*HÉPAR® kan laxatief werken. 1 liter HÉPAR® drinken per dag in het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en levenswijze.
**Beoordelingen gegeven door een panel experts om de smaak van het Hépar-water te beschrijven, 2009, Nestlé Waters

(3) Galan et al. Dietary magnesium intake in a French adult population. Magnesium Reserach 1997 ; 10 : 321-328.

Michael Blann / Getty Images



NEEMT U GOEDE GEWOONTES AAN OM CONSTIPATIE TE VOORKOMEN?

DOE DE TEST!

U eet fruit en groenten:

- A 3 à 5 keer per dag
- B Tussen 1 en 3 keer per dag
- C Af en toe

U drinkt dagelijks:

- A Meer dan 1,5 liter drank (in het bijzonder water)
- B Tussen 1 en 1,5 liter
- C Minder dan 1 liter

U doet een fysieke activiteit:

- A Alle dagen
- B Eén tot twee keer per week
- C Af en toe

U KOOS VOORAL

- A Met een dergelijke levenshygiëne is er weinig kans dat u geconstipeerd zal raken. Hou uw goede gewoonten in ere!
- B Het zou maar weinig inspanning vragen om uw levenshygiëne te verbeteren en constipatieproblemen te vermijden, ook die van voorbijgaande aard. Een gebrek aan ideeën? Vind in deze folder onze tips en advies voor een goede darmtransit.
- C Sommige van uw gewoonten zult u moeten wijzigen. Maar maak u geen zorgen, een goede levenshygiëne aannemen, is veel eenvoudiger dan u denkt. Vind in deze folder onze tips en advies om u te begeleiden!

Cultura / Plain picture



HÉPAR

HET PLEZIER VAN EEN GOEDE TRANSIT



CONSTIPATIE WAT IS HET?

Een zwaar gevoel, buikpijn, een opgezwollen buik, ... Het zijn allemaal tekenen die erop kunnen wijzen dat u aan constipatie lijdt. Vanuit een medisch standpunt spreken we van constipatie wanneer men minder dan drie keer per week ontlasting maakt. Maar men weet dat wat dit betreft ieder zijn eigen ritme heeft.

Sommige personen hebben er meer last van dan andere: zwangere vrouwen, kinderen of senioren (vanaf 55 jaar).

Constipatie kan makkelijk worden behandeld.

Bepaalde **natuurlijke middelen** bieden u opnieuw comfort, sereniteit en een betere levenskwaliteit:

EEN DIEET
RIJK AAN
**VOEDINGS-
VEZELS**
(25 g/dag)^[1]

1,5L
WATER
DRINKEN
PER DAG^[2]

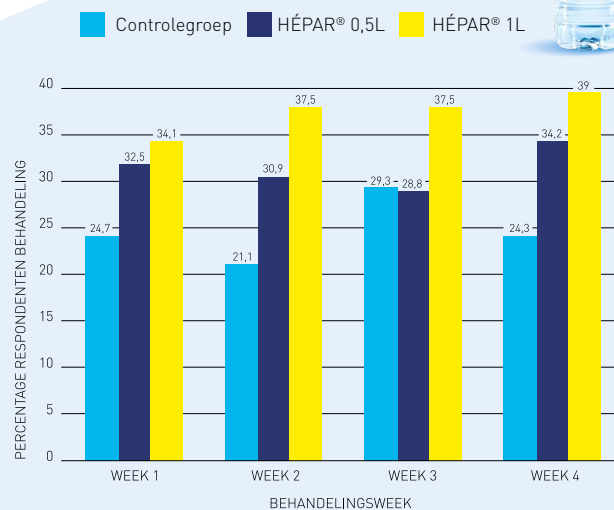
HÉPAR®
KIEZEN
(rijk aan
magnesium
114 mg/l)

DE ERKENDE OPLOSSING: 1L HÉPAR® DRINKEN PER DAG

HÉPAR® is het enige natuurlijke mineraalwater met een bewezen doeltreffendheid voor de darmtransit.^[4] In 2012 werd een studie uitgevoerd op 244 vrouwen tussen de 18 en de 60 jaar die leden aan functionele constipatie.

De resultaten toonden aan dat er vanaf de tweede week een aanzienlijke verbetering van de transit optrad bij 37,5% van de vrouwen die 1L HÉPAR® dronken per dag. Dit gunstige effect hield aan tot het einde van de studie.

De consumptie van een liter HÉPAR®* bleek dus een natuurlijke en doeltreffende oplossing te zijn om de darmtransit te verbeteren.



Het natuurlijk mineraalwater HÉPAR® is dus **een natuurlijke oplossing aangewezen in het kader van functionele constipatie** vóór het opstarten van een geneesmiddelenbehandeling.

[4] Dupont C, Campagne A, Constant F. Efficacy and safety of magnesium sulfate-rich natural mineral water for patients with functional constipation, Clinical Gastroenterology and Hepatology [2014], doi: 10.16/j.cgh.2013.12.005

* 1L HÉPAR® drinken per dag in het kader van een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levenswijze. HÉPAR® kan laxatief werken.

HET WATER VAN HÉPAR®

WIST U DAT?

Met 1L HÉPAR® kunt u **31% van uw dagelijkse behoeften aan magnesium dekken.**

Dagelijks mineraalrijk water drinken **kan niet tot overdosering leiden**, gezien bij een gezond mens het lichaam van nature de mineralen afscheidt die het niet nodig heeft.

Het organisme absorbeert het **magnesium** van HÉPAR® evengoed als magnesium uit een voedingssupplement en beter dan dat uit voeding zelf.^[5]

HÉPAR® is **perfect** geschikt voor een zoutarm dieet.

Door de sterke mineralisatie is de dagelijkse consumptie van HÉPAR® **niet geschikt voor kinderen onder de 3 jaar**, behalve op medisch advies in geval van constipatie.



[5] Berthelot, Laurent, Delabroise. Evaluation of the absorption and balance of magnesium from mineral water in rat. Current research in Magnesium, edited by ML Hapke and J Durtach. John Libbey Ltd, pp 149-151