

¹²Mg Optima™ Relax 粉剂

支持 γ -氨基丁酸的天然合成和代谢途径

说明书

1. 这本小册子包含什么内容

本小册子回答了关于 ¹²Mg Optima™ Relax 的一些常见问题。

这本小册子并非包含所有信息，您应该具体咨询您的医疗保健专业人士。

所有药物都有益处和风险。对于您服用 ¹²Mg Optima™ Relax 的预期效果，您的医生已权衡其潜在风险。

如果您对服用此产品有任何疑问，请咨询您的医疗保健专业人士。

请将此小册子和产品放在一起。

您可能需要再读一遍。

2. ¹²Mg Optima™ Relax 的用途

¹²Mg Optima™ Relax 含有的成分经研究表明具有促进压力状态下的松弛。Albion® Magnesium bisglycinate 的独特结构有效提高了镁的生物利用度。

镁可以用作 γ -氨基丁酸（GABA）的受体激动剂促进 γ -氨基丁酸的作用，同时甘氨酸可作为抑制性神经递质，协助松弛。 γ -氨基丁酸是中枢神经系统中的主要抑制性神经递质。

谷氨酰胺是合成 γ -氨基丁酸的前体，而茶氨酸，一种源于绿茶的独特氨基酸，经临床证明可通过结合谷氨酸受体从而减少兴奋性神经递质的活性来促进松弛。吡哆醛（B6）是催化 γ -氨基丁酸合成的谷氨酸脱羧酶的辅因子，而锌可作为兴奋性和抑制性神经传递的调节剂。

您的医疗保健专业人士可能会由于其他的原因而建议您服用 ¹²Mg Optima™ Relax。

如果您对服用 ¹²Mg Optima™ Relax 有任何疑问请咨询您的医疗保健专业人士。

服用 ¹²Mg Optima™ Relax 不会上瘾。

3. 在您服用 ¹²Mg Optima™ Relax 之前

3a) 什么时候您不能服用

以下情况您不能服用 ¹²Mg Optima™ Relax:

1. 您对 ¹²Mg Optima™ Relax 过敏或对其含有的任何成分（列于本小册子的 8b）过敏。
2. 安全封口已损坏或丢失，或有篡改的痕迹。
3. 已超过包装瓶上所印有的有效期。

服用过期的产品，可能达不到原有的效果。

如果您不确定是否应该开始服用 ¹²Mg Optima™ Relax 请与您的医疗保健专业人士联系。

3b) 在您服用之前

您需要告知您的医生以下情况:

1. 您对哪些药物，食物，防腐剂，染料或添加剂过敏。

¹²Mg Optima™ Relax 含有苹果酸，二氧化硅，柠檬香精，甜菊，柠檬酸和麦芽糊精。

如果您的在服用 ¹²Mg Optima™ Relax 后产生任何过敏反应或其他副作用，应停止服用，并咨询您的医疗保健专业人士。

2. 如果您是孕妇或正计划怀孕。

3. 如果您正在哺乳或计划要哺乳。

4. 您有或曾经有过下列任何情况:

- 精神问题
- 肾脏问题

如果您还没有向您的医疗保健专业人士提及上述任何情况，请在您服用 ¹²Mg Optima™ Relax 前告知他们。

3c) 正服用其他药物

如果您正在服用其他任何药物，包括任何从药房，超市或保健品商店购买的药物，请告知您的医疗保健专业人士。

告诉您的医疗保健专业人士，如果你正在服用以下任何药物:

- 含抗生素的药物;
 - 氨基糖苷类
 - 喹诺酮类
 - 四环素- 赛尼可
- 双磷酸盐
- 钙通道阻滞剂
- 肌肉松弛药
- 保钾利尿剂

您的医疗保健专业人士能提供关于什么药物能与 ¹²Mg Optima™ Relax 一起服用的更多信息。

4. 如何服用 ¹²Mg Optima™ Relax

4a) 用量

遵照您的医疗保健专业人士的指示用药。

用药的剂量严格遵照您的医疗保健专业人士的指示。

医疗保健专业人士指定的剂量可能与本手册所建议的不同。

4b) 应该服用多少

将 5 克（一勺）该产品混合于 100-200 毫升的凉水或果汁后服用，一天一到两次，或遵医嘱。

您的医疗保健专业人士会告知您 ¹²Mg Optima™ Relax 的每日用量。这取决于您所需治疗的病症，以及是否正在使用任何其它药物。

4c) 如何服用

应在混合于凉的液体中立即服用。

4d) 何时服用

饭前服用，除非您的医疗保健专业人士建议其他时间。

4e) 需服用多久

遵照您的医疗保健专业人士的指示完成疗程。

4f) 如果您忘记服用

不要补服过量剂量以弥补您错过的剂量。

这可能会增加产生非预期副作用的可能性。

如果错过的服药时间已接近下一次服药时间，只需按时服用下一次的药量即可。

如果您不确定该怎么做，请咨询您的医疗保健专业人士。

4g) 如果您服用过量

尽快寻求您的医疗保健专业人士的帮助。告诉他们您何时服用，服用了多少 ¹²Mg Optima™ Relax，这样他们可以决定采取什么方式来保障您的健康。即使没有任何不适或中毒的迹象，依然需要咨询您的医疗保健专业人士。

5. 当您服用 ¹²Mg Optima™ Relax 时

5a) 您必须做的事情:

如果您即将开始服用一种新药，告诉您的医疗保健专业人士您正在服用 ¹²Mg Optima™ Relax。

始终仔细遵照您的医疗保健专业人士的指示。

5b) 您不应做的事情:

不可加热 ¹²Mg Optima™ Relax 或将其加入到热得食物中服用。

不要将 ¹²Mg Optima™ Relax 长时间地暴露在高温或潮湿的环境。

6. 副作用

任何药物都有可能产生副作用。有时候很严重，但大多数时候并不会产生严重副作用。

不必为所列的可能产生的副作用而担忧。药物对您也许并不会产生副作用。

向您的医疗保健专业人士咨询任何疑虑。

如果您留意并担心以下症状，告诉您的医疗保健专业人士:

- 胃部不适
- 恶心
- 腹泻
- 呕吐

这些副作用通常是轻微的并与服用剂量有关。减少 ¹²Mg Optima™ Relax 的服用剂量或停止服用，大部分的副作用会在几天内完全消失。

如果症状持续出现，请咨询您的医疗保健专业人士。

7. 服用完 ¹²Mg Optima™ Relax

储藏

将 ¹²Mg Optima™ Relax 保存在原瓶中直到需要服用。从瓶中取出可能不易保存。

始终将产品保存在原包装瓶中。储存于 25 度以下。

不要将 ¹²Mg Optima™ Relax 或其他药物存放在浴室或近水槽处。

不要将 ¹²Mg Optima™ Relax 留着车里或窗台上。

高温或潮湿会损坏 ¹²Mg Optima™ Relax。

将产品存放于儿童不能触及的地方。

8. 产品说明

8a) ¹²Mg Optima™ Relax 外观

¹²Mg Optima™ Relax 是灰白色粉末。¹²Mg Optima™ Relax 包装于白色圆瓶里。每瓶含 150 克粉末（30 剂量）。

8b) 成分

有效成分（每 5 克）：

镁氨基酸螯合形式.....	150 毫克
TRAACS® - (bisglycinate chelate)	
L-谷氨酰胺.....	500 毫克
绿茶干叶提取物.....	500 毫克
相当于绿茶干叶.....	40 克
相当于茶氨酸.....	不少于 100 毫克
吡哆醛-5-磷酸（维生素 B6）.....	50 毫克
相当于吡哆醇.....	10 毫克
锌（以柠檬酸形式）.....	5 毫克

其他成分：

苹果酸，二氧化硅，柠檬香精，甜菊，柠檬酸，麦芽糖糊精

¹²Mg Optima™ Relax 不含人工色素，香精和甜味剂。

¹²Mg Optima™ Relax 适用于素食者。

¹²Mg Optima™ Relax 不含麸质和乳制品。

9. 翻译

参看其他语言
www.medlab.co/translate

10. 生产商

Medlab Clinical Limited™
地址：66 McCauley Street
Alexandria NSW 2015
免费电话：1300 369 570

澳大利亚注册编号：AUST L 262421

这本小册子完成于 2015 年 11 月
最后更新于 2015 年 11 月