

Doplňěk stravy se sladidlem

# Magnesium

## citrát complex

Hořčíkový komplex s vysokou biologickou dostupností  
doplňený o zinek a selen



je prvek nezbytně nutný k životu (doporučená denní dávka hořčíku je stanovena 375 mg). Nedostatek hořčíku se zpravidla projevuje poruchami nervové činnosti. Mezi první příznaky nedostatku hořčíku patří křeče lýtek při ranním vstávání. V přirozené stravě je hořčík přítomen například v hovězích játrech, kukuřici či fazolích.

Během těhotenství jsou zvýšené nároky na dostatečný přísun hořčíku. To je dáno jednak potřebou ze strany rostoucího plodu, ale také zvýšeným vylučováním hořčíku po dobu těhotenství.

### *Kdy je potřeba myslet na dostatečný přísun Hořčíku?*



#### *Křeče svalů (po fyzické zátěži)*

- **HOŘČÍK** přispívá k elektrolytické rovnováze a normální činnosti svalů
- **VITAMIN B6** přispívá k normální činnosti nervové soustavy



#### *Těhotenství*

- **HOŘČÍK** a **ZINEK** se podílejí na procesu dělení buněk a přispívají k normální syntéze bílkovin
- **ZINEK** přispívá k normální syntéze DNA, plodnosti a reprodukci



#### *Bolesti hlavy (migréna)*

- **HOŘČÍK** a **VITAMIN B6** přispívají ke snížení míry únavy a vyčerpání a normální psychické činnosti
- **VITAMIN B6** přispívá k regulaci hormonální aktivity



200 mg

**1,25 g citrátu hořečnatého v 1 sáčku - odpovídá 200 mg čistého hořčíku**

Doplňěk stravy se sladidlem

# Magnesium

## citrát complex

Hořčíkový komplex s vysokou biologickou dostupností  
doplňený o zinek a selen

### Složení jednoho sáčku:

citrát hořečnatý, inulin, regulátory kyselosti kyselina citrónová a hydrogenuhličitan sodný, citronová aroma, kyselina L-askorbová (vitamin C), glukonát zinečnatý, sladidlo sukraloza, pyridoxin hydrochlorid (vitamin B6), seleničitan sodný.

Složení:	ve 100 g	v 1 sáčku	DDD* v 1 sáčku
Hořčík	5 524 mg	200 mg	53 %
Zinek	138 mg	5 mg	50 %
Selen	760 µg	27,5 µg	50 %
Vitamin C	1 105 mg	40 mg	50 %
Vitamin B6	5,8 mg	0,21 mg	15 %

\* doporučená denní dávka

### DÁVKOVÁNÍ:

1-2 sáčky denně, pokud lékař neurčí jinak. Obsah sáčku rozpustíte ve sklenici vody a vypijte. Užití před jídlem zlepšuje vstřebávání.

### SKLADOVÁNÍ:

Uchovávejte v suchu, při teplotě do +25 °C. Ukládat mimo dosah dětí.

**Výrobce:** Biomedica s.r.o.

Pekařská 8, 150 00 Praha 5

### UPOZORNĚNÍ:

Vhodné pro těhotné i kojící ženy. Není určeno pro děti do 3 let. Nepřekračujte doporučené dávkování. Neužívejte v případě přecitlivělosti na některou složku. Přípravek není určen jako náhrada pestré stravy. Přípravek neobsahuje laktózu a lepek.

**Distributor:** Onapharm s.r.o.

Perlitová 1799/10, 140 00 Praha 4



### Obsah balení:

30 sáčků po 3,62 g = 108,6 g

[info@onapharm.cz](mailto:info@onapharm.cz)  
[www.onapharm.cz](http://www.onapharm.cz)

ona  
pharm