

# Magnesium

## citrát complex

**Hořčíkový komplex s vysokou biologickou dostupností  
doplněný o zinek a selen**

**Hořčík  
(Mg)**

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** PŘÍSPÍVÁ K ELEKTROLYTICKÉ ROVNOVÁZE A NORMÁLNÍ ČINNOSTI SVALŮ
- **VITAMIN B6** PŘÍSPÍVÁ K NORMÁLNÍ ČINNOSTI NERVOVÉ SOUSTAVY



#### Těhotenství

- **HOŘČÍK a ZINEK** SE PODÍLEJÍ NA PROCESU DĚLENÍ BUNĚK
- **HOŘČÍK a ZINEK** PŘÍSPÍVÁ K NORMÁLNÍ SYNTÉZE BÍLKOVIN
- **ZINEK** PŘÍSPÍVÁ K NORMÁLNÍ SYNTÉZE DNA, PLODNOSTI A REPRODUKCI



#### Bolesti hlavy (migréna)

- **HOŘČÍK a VITAMIN B6** PŘÍSPÍVAJÍ KE SNÍŽENÍ MÍRY ÚNAVY A VYČERPÁNÍ A NORMÁLNÍ PSYCHICKÉ ČINNOSTI
- **VITAMIN B6** PŘÍSPÍVÁ K REGULACI HORMONÁLNÍ AKTIVITY

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



200 mg

# Magnesium

## citrát complex

**Hořčíkový komplex s vysokou biologickou dostupností  
doplněný o zinek a selen**

### Složení jednoho sáčku:

citrát hořečnatý, inulin, regulátory kyselosti kyselina citronová a hydrogenuhličitan sodný, citronové aroma, kyselina L-askorbová (vitamin C), glukonát zinečnatý, sladidlo sukralóza, 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.

**UPOZORNĚNÍ:** 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.

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

**Obsah balení:** 30 sáčků po 3,62 g = 108,6 g

### Výrobce:

**Biomedica s.r.o.**

Pekařská 8, 150 00 Praha 5

### Distributor:

**Onapharm s.r.o.**

Nová cesta 1550/17, 140 00 Praha 4

[info@onapharm.cz](mailto:info@onapharm.cz)

[www.onapharm.cz](http://www.onapharm.cz)



**1 sáček  
200 mg  
čistého  
hořčíku**