

## Цитрат магнію

**Склад:** Магнію цитрат – 1312,5 мг (еквівалентно 200 мг магнію)

**Форма випуску:** 60 таблеток

**Виробник:** США

**Торгова марка:** Solgar

**Показання до застосування:** Легкозасвоювана форма магнію, яка бере участь у більшості ключових фізіологічних процесах. Магній – один з найважливіших мікроелементів, який необхідний для нормального функціонування організму. Але його баланс дуже легко порушити, оскільки організм людини не здатний самостійно синтезувати магній і може отримувати його лише з їжею, багатою магнієм. Першим симптомом нестачі магнію в організмі зазвичай є підвищена стомлюваність, схильність до депресії, неможливість зосередитися. Інші прояви включають в себе порушення засинання або безсоння, судом в ногах, іноді оніміння, запаморочення, дратівливість. Недостатнє надходження в організм магнію спричиняє дефіцит цинку, міді, кальцію, калію і подальше їх заміщення токсичними важкими металами. Нестача магнію різко прискорює розвиток серцевих аритмій, гіпертонії, атеросклерозу. Додатковий прийом магнію дозволяє знизити ризик ішемічної хвороби серця, артеріальної гіпертензії, інсульту. Магній нормалізує артеріальний тиск, запобігає судомному скороченню м'язів, знімає спазми судин, запобігає утворенню ниркових каменів. Разом з тим, магній є природним антистресовим фактором, чинить нормалізуючу дію на стан нервової системи при нервовому напруженні, депресіях, захищає нервову систему від руйнівних стресів. Додатковий прийом магнію дозволяє знизити частоту та інтенсивність нападів мігрені. Для того, щоб виготовляти найбільш ефективну продукцію, компанія Solgar використовує цитратну форму магнію, яка добре засвоюється (на 35 - 38%, в той час, як рівень засвоєння неорганічних солей магнію не перевищує 5%).

**Спосіб застосування:** Дорослим по 1 таблетці 2 рази на добу під час прийому їжі.

**Особливості застосування:** Перед застосуванням рекомендується проконсультуватися з лікарем.

**Побічні ефекти:** Індивідуальна непереносимість компонентів.

**Термін придатності:** 2 роки

**Умови зберігання:** Зберігати в захищеному від світла приміщенні при температурі від +15° С - +30°С.