

**Magnesol 300**  
**Suplement diety**  
**Granulat do sporządzania roztworu doustnego**

**CYTRYNIAN MAGNEZU - 300 mg magnezu**  
**2 mg witaminy B2**

Oba składniki przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia  
Magnez ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie mięśni

Raz dziennie

Pomarańcza • Limonka

| <b>Skład</b>                          | <b>1 saszetka</b> | <b>% RWS*</b> |
|---------------------------------------|-------------------|---------------|
| Magnez                                | 300 mg            | 80            |
| Witamina B <sub>2</sub> (ryboflawina) | 2.0 mg            | 143           |

\*Referencyjna wartość spożycia

#### **Składniki**

Cytrynian magnezu, cukier, dekstroza, regulatory kwasowości (kwas cytrynowy, wodorowęglan sodu), naturalne aromaty (pomarańcza, limonka), skoncentrowany sok z limonki w proszku, skoncentrowany sok pomarańczowy w proszku oraz ryboflawina (witamina B<sub>2</sub>).

Każda saszetka zawiera 2 g cytrynianu magnezu, co odpowiada 300 mg magnezu, czyli jonów magnezu (Mg<sup>2+</sup>).

**Nie zawiera konserwantów, sztucznych barwników, sztucznych aromatów i sztucznych słodzików.  
Nie zawiera glutenu i laktozy.**

#### **Jak działają magnez i witamina B2 i dlaczego ich potrzebujemy**

Magnez to składnik mineralny, który wspomaga pracę ponad 300 enzymów i bierze udział w procesach wytwarzania i zużycia energii. Magnez przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego, przyczynia się do prawidłowej syntezy białek oraz bierze udział w procesie podziału komórek. Jest również niezbędny do przekazywania bodźców między komórkami nerwowymi i mięśniowymi. Witamina B<sub>2</sub> (ryboflawina) bierze również udział w licznych reakcjach enzymatycznych związanych z metabolizmem energetycznym.

Magnez i witamina B<sub>2</sub> pełnią w organizmie wiele ważnych ról i wzajemnie się uzupełniają. Razem przyczyniają się do:

- zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz zapewniają prawidłowy metabolizm energetyczny,
- prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

Magnez dodatkowo przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania mięśni i równowagi elektrolitowej.

Magnesol 300 zawiera magnez w postaci cytrynianu magnezu, organizm bardzo dobrze go toleruje i odpowiednio wykorzystuje. Cytrynian magnezu bardzo dobrze wchłania się z przewodu pokarmowego, co sprawia, że odpowiednia ilość magnezu jest dostępna do wykorzystania przez komórki.

### **Jakie jest zapotrzebowanie na magnez i kiedy jest ono zwiększone**

Zapotrzebowanie organizmu człowieka na magnez wynosi od 300 do 400 mg dziennie, w zależności od wieku, płci i diety. W przypadku zwiększonego stresu psychicznego (sytuacje stresowe, pobudzenie) i fizycznego (aktywność sportowa) oraz częstego stosowania środków przeczyszczających zapotrzebowanie na magnez może być większe. Dzieci i młodzież dorośli mogą również mieć zwiększone zapotrzebowanie na magnez; u osób starszych zapotrzebowanie na magnez nie zmniejsza się, ale pozostaje takie samo.

Organizm nie może wytwarzać magnezu; dlatego musimy spożywać wystarczające ilości, aby organizm nie miał jego niedoboru. Niezrównoważona dieta, różne diety odchudzające i nieodpowiednio przetworzona żywność mogą przyczynić się do niedoboru magnezu.

### **Zalecane spożycie**

#### **Jak przyjmować Magnesol 300 granulat do sporządzania roztworu doustnego**

Dorośli i dzieci powyżej 13 roku życia: 1 saszetka dziennie.

Wsyp zawartość saszetki do szklanki i zalej ją co najmniej 150 ml wody. Napój jest gotowy.



Ilość użytej wody można dostosować w zależności od pożądanej intensywności smaku. Zaleca się wypicie napoju bezpośrednio po przygotowaniu.

Naturalne skoncentrowane soki z pomarańczy i limonki nadają napojowi świeży i przyjemny smak. Kolor przypisywany jest zawartości witaminy B2. Napój ten przyczynia się również do dziennego uzupełnienia odpowiedniej ilości płynów.

Magnesol 300 może być również przez kobiety w ciąży i kobiety karmiące piersią. Osoby z cukrzycą powinny wziąć pod uwagę, że produkt zawiera 2,97 g cukrów.

Nie należy zażywać produktu Magnesol 300 jeśli występuje uczulenie na którykolwiek ze składników produktu lub jeśli czynność nerek jest zaburzona.

### **Przechowywanie**

Nie przechowywać w temperaturze powyżej 25°C. Przechowywać w oryginalnym opakowaniu w celu ochrony przed światłem i wilgocią.

Przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.

Nie należy przekraczać zalecanej porcji dziennej.

Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety i nie powinny zastępować zróżnicowanej diety.

Przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci

Wartość energetyczna jednej saszetki wynosi 87,5 kJ (20,9 kcal).

Nie należy stosować po upływie terminu ważności podanego na opakowaniu.

Opakowanie

Pudełko zawierające 20 saszetek po 7,1 g granulatu do sporządzania roztworu doustnego.

KRKA, d. d., Novo mesto  
Šmarješka cesta 6  
8501 Novo mesto, Slovenia  
[www.krka.si](http://www.krka.si)

Wytwórca  
Fine Foods&Pharmaceuticals N.T.M.Sp.A.  
Via Berlino, 30-24040, Zingonia –Verdellino, BG - Włochy

Importer i dystrybutor  
KRKA-POLSKA Sp. z o.o.  
Ul. Równoległa 5  
02-235 Warszawa