

HORČÍK JAMIESON

100% čistá forma horčíka vo svojej najlepšie vstrebateľnej forme.



Názov produktu EAN kód	Množstvo atomárneho horčíka v 1 tbl./ odmerke	Zdroj horčíka	Balenie	Odporúčané dávkovanie
Horčík 100 mg 64642022103 ①	100 mg	komplex oxidu, citranu, fumaranu, jablčnanu, jantáranu	100 tabliet	Dospelí a deti od 14 rokov – 1 tableta 2× denne s jedlom alebo podľa odporúčani lekára.
Horčík 250 mg 64642027078 ②	250 mg	oxid, glukónan, mliečnan	90 tabliet	Dospelí – 1 tableta denne s jedlom alebo podľa odporúčani lekára.
Horčík 500 mg s vitamínom D3 500 IU 064642074768 ③	500 mg	oxid, glycinát, glycerofosforečnan, jablčnan, aspartát	60 tabliet	Dospelí – 1 tableta denne.
Horčík DRINK MIX s prírodnou citrónovo-limečkovou príchuťou 064642077608 ④	300 mg (1 odmerka – 4,38 g)	diglycinát, citran	228 g	Dospelí – rozpustíte v pohári horúcej vody (250 ml) 1 odmerku (4,38 g) zmesi 1× denne.
Vápnik, horčík s vitamínom D3 64642027726 64642026743 ⑤	167 mg	komplex oxidu, citranu, jablčnanu, fumaranu, jantáranu	120/200 tabliet	Dospelí 1 – 3 tablety denne. Užite s časovým odstupom niekoľkých hodín pred alebo po užití iných liekov a prípravkov.
Vápnik, horčík so zinkom 064642022677 64642029027 ⑥	167 mg	komplex oxidu, citranu, jablčnanu, fumaranu, jantáranu	120/200 tabliet	Dospelí – 1 (až 3) tablety denne s jedlom. Užite s časovým odstupom niekoľkých hodín pred alebo po užití iných liekov a prípravkov.



①



②



③



④



⑤



⑥



z prírodných zdrojov
biologicky aktívne
klinicky testované

www.jamieson.sk

Dovoz a distribúcia v SR:
INTERPHARM Slovakia, a.s.
Uzbecká 18/A, 821 06 Bratislava
Infolinka: 02/40 200 400



LEN PRE ODBORNÚ VEREJNOSŤ!

Horčík



Kľúčový minerál zapojený do viac ako **300 metabolických procesov** v ľudskom organizme.



Ovplyvňuje:

- **Kardiovaskulárne** zdravie.
- Zdravie **kostí**.
- Prenos **nervových** impulzov.
- **Imunitné** funkcie.
- Produkciu **bunkovej energie**.



V klinickej praxi sa využíva ako:

- laxatívum,
- antacidum,
- zmiernenie svalových kŕčov.



Viac ako **50 %** horčíka sa ukladá **v kostiach**. Najvyšší obsah v tele je v srdci, zvyšok sa nachádza **vo svaloch** a **telesných tekutinách**. Iba 2 % z celkového horčíka sú v krvi.

Horčík sa vstrebáva z väčšej časti v tenkom čreve (cca 40 %), 5 % v hrubom čreve a zvyšok sa vylúči ako odpad. Vstrebávanie horčíka ovplyvňujú ochorenia GIT (Crohnova choroba, celiakia, nedostatok žalúdočnej kyseliny) ako aj užívanie liekov.

Za jeden deň je črevo schopné vstrebať max. 250 mg magnézia.

Zlúčeniny horčíka majú rôznu mieru vstrebateľnosti.

Pri podaní	sa vstrebe
100 mg magnézia	asi 80 %
300 mg magnézia	iba 38 %
1 000 mg magnézia	iba 20 %

Suplementácia horčíka

- Väčšina ľudí trpí vo väčšej či menšej miere **deficitom horčíka**.
- Elementárny (atomárny) horčík (Mg^{2+}) vyjadruje skutočné množstvo horčíka vo výživovom doplnku.
- Každá zlúčenina horčíka má **rôznu úroveň absorpcie** a biologickej dostupnosti.

Chemické zatriedenie	Zdroj horčíka	Výhody	Nevýhody
Anorganické soli	oxid horečnatý uhlíčitán horečnatý chlorid horečnatý hydroxid horečnatý	Lacný Rýchla absorpcia Používa sa aj ako prehľadadlo	Nízka bio dostupnosť Laxatívny účinok Nie je naviazaný na aminokyselinu Najmenej vhodný ako výživový doplnok
Organické soli	citrát horečnatý laktát horečnatý glukonát horečnatý	Dobrá bio dostupnosť	Môže mať laxatívny účinok
Komplexy a cheláty	glycinát horečnatý malát horečnatý orotát horečnatý treonát horečnatý aspartát horečnatý	Najvyššia bio dostupnosť Nedráždi tráviaci trakt	

anorganické nerozpustné soli
oxidy (MgO)
uhlíčitany ($MgCO_3$)
hydroxidy ($Mg(OH)_2$)



anorganické rozpustné soli
chloridy ($MgCl_2$)
sulfáty ($MgSO_4$)



organické rozpustné soli
citráty (Mg -citrát)
laktáty (Mg -laktát)
glukonáty (Mg -glukonát)



organ. rozpust. komplexy
glycináty (Mg -glycinát)
maláty (Mg -malát)
orotáty (Mg -orotát)
treonáty (Mg -treonát)
aspartáty (Mg -aspartát)



Možné prejavy nedostatku horčíka.

