

## Дієтична добавка

# Магнокс® Кардіо / Magnox® Cardio

### Склад: 1 капсула містить:

оксид магнію моногідрат Mag-gran DC (екв. магнію); калію цитрат (екв. калію); оксид магнію моногідрат Mag-HD (екв. магнію); магнієві солі жирних кислот; діоксид кремнію; піридоксину гідрохлориду (екв. вітаміну B<sub>6</sub>); капсула: гідроксипропілметилцелюлоза; оксид цинку (екв. цинку).

### Активні інгредієнти:

Магнієвий комплекс, видобутий з мінералів Мертвого моря Mag-gran DC (Ізраїль), що складається з оксиду магнію моногідрату (що еквівалентно 245 мг (mg) <sup>1</sup> магнію)	445,36 мг (mg)
Калію цитрат (що еквівалентно 150 мг (mg) <sup>2</sup> калію)	416,67 мг (mg)
Магнієвий комплекс, видобутий з мінералів Мертвого моря Mag-HD (Ізраїль), що складається з оксиду магнію моногідрату (що еквівалентно 105 мг (mg) <sup>3</sup> магнію)	191,00 мг (mg)
Піридоксину гідрохлорид (що еквівалентно 1,4 мг (mg) <sup>4</sup> вітаміну B <sub>6</sub> )	1,65 мг (mg)

<sup>1</sup> - 66,3% денної норми; <sup>2</sup> - 5,3% денної норми; <sup>3</sup> - 28 % денної норми; <sup>4</sup> - 100 % денної норми згідно з Додатком № 9 до Закону України від 6 грудня 2018 року № 2639-VIII.

**Рекомендації щодо споживання:** дієтична добавка Магнокс® Кардіо / Magnox® Cardio може бути рекомендована дорослим в раціоні дієтичного харчування як додаткове джерело магнію, калію та вітаміну B<sub>6</sub> для створення оптимальних дієтологічних умов при незбалансованому харчуванні або підвищеній потребі для сприяння: зниженню втоми та втомлюваності; нормальній функції м'язів (у тому числі серцевого); нормальному енергетичному метаболізму; нормальній роботі нервової системи та психічній діяльності; нормальному метаболізму білків, глікогену, гомоцистеїну та цистеїну, утворенню червоних кров'яних тілець.

**Дієтична добавка** Магнокс® Кардіо / Magnox® Cardio:

- Сприяє нормальній роботі нервової системи, нормальному енергетичному метаболізму, підтриманню електролітного балансу, нормальній психічній діяльності,

зменшенню втоми та втомлюваності під впливом дії іонізованого оксиду магнію моногідрату у складі магнієвого комплексу, видобутого з мінералів Мертвого моря (Ізраїль). (1)

Магній у вигляді оксиду моногідрату магнію має більш доступну швидко розчинну форму для кращого засвоєння в організмі. (2, 11)

- Допомогає підтримувати оптимальний рівень магнію, сприяє підтриманню нормального кров'яного тиску, нормальній функції м'язів (у тому числі серцевого) та нормальній роботі нервової системи завдяки калію цитрату. (1) Ця форма калію має високу біодоступність та добре засвоюється організмом з більш м'якою дією на шлунково-кишковий тракт у порівнянні з деякими іншими формами. (3, 4)

- За рахунок вмісту у складі вітаміну B<sub>6</sub>, сприяє нормальному метаболізму

## Інформаційний лист, щодо властивостей компонентів

гомоцистеїну, нормальному енергетичному метаболізму, нормальній роботі нервової системи, нормальній психічній діяльності та зниженню втоми та втомлюваності. (1) Покращує всмоктування магнію в травному тракті та сприяє його доступності в клітинах. (5, 6)

### **Властивості компонентів Магнокс® Кардіо:**

**Магній** є ключовим елементом у метаболічних процесах і має велике значення для організму. Магній є стабілізатором фібриногену і тромбоцитів, активує ферменти розщеплення глюкози, ферменти клітинного окислення, ферменти синтезу білків. (7-9) Дефіцит магнію є одним з патогенетичних механізмів у розвитку артеріальної гіпертензії, спазму судин. (7, 10, 11) У стресових ситуаціях виводиться підвищена кількість вільного іонізованого магнію, тому отримання магнію з додаткових джерел дієтичного харчування сприяє підвищенню резистентності до стресу, і як наслідок, знижує ризик виникнення проблем із серцем. Магній відіграє провідну роль у процесах нервово-м'язового збудження, виступаючи антагоністом іонів кальцію і пригнічуючи скоротливу активність гладкої та попереково-смуғастої мускулатури. (2, 12)

При споживанні магній всмоктується залежно від його вихідного вмісту в організмі. При дефіциті магнію в організмі він всмоктується більше, а при достатньому рівні – менше. Всмоктування прискорюється або сповільнюється відповідно до потреб організму. Наприклад, прийом сечогінних засобів (зокрема фуросеміда) призводить до збільшення виведення іонізованого магнію і калію, чим обумовлює додаткову потребу в цих речовинах.

**Калій** є важливим мінералом для забезпечення скорочування м'язів, функціонування нервової системи та підтримки нормально-

го артеріального тиску. Небезпечним може бути, як високий, так і низький рівень калію, що може призвести до порушень ритму серця. (4, 13-16)

**Вітамін В<sub>6</sub> (піридоксин)** потрібен для нормального функціонування центральної та периферичної нервової систем, бере участь в синтезі нейромедіаторів. Бере участь у багатьох метаболічних процесах та у широкому спектрі біохімічних реакцій, відіграє важливу роль у регуляції метаболізму нервової системи, включаючи метаболізм амінокислот і глікогену, синтез нуклеїнових кислот, гемоглобіну, сфінгомієліну та інших сфінголіпідів, а також синтез нейромедіаторів серотоніну, дофаміну, норадреналіну та гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК). При наявності атероматозних бляшок в судинах та постійно підвищеному рівні глюкози в крові Вітамін В<sub>6</sub> сприятливо впливає на вуглеводний та ліпідний обмін. (5, 6)

**Спосіб споживання та рекомендована добова доза:** по 1 капсулі на добу під час їди, запиваючи склянкою води.

**Тривалість споживання:** 30 днів або курсом узгодженим з лікарем.

**Застереження щодо споживання:** не перевищувати рекомендовану кількість (порцію) для щоденного споживання.

Перед споживанням рекомендовано проконсультуватися з лікарем.

Дієтичну добавку не слід використовувати як заміну повноцінного раціону харчування.

Не споживати в разі індивідуальної підвищеної чутливості до інгредієнтів продукту.

Для споживання при вагітності та захворюваннях нирок необхідна попередня консультація лікаря.

**Не є лікарським засобом.**

**Без ГМО.**

## Інформаційний лист, щодо властивостей компонентів

**Форма випуску:** 30 капсул у блістерах у картонній упаковці (2 блістера по 15 капсул).

**Маса нетто однієї капсули:** 1205 мг (mg)  $\pm$  15 %.

**Маса нетто капсул в упаковці:** 30 шт. – 36,15 г (g)  $\pm$  15 %.

**Умови зберігання:** зберігати при температурі не вище 25 °С, у сухому, темному та недоступному для дітей місці.

**Країна та місце походження продукту:** «Наве фарма (1996) ЛТД.», 19 Яд Харутзім Ст., а/с 8139, Нетанья 42505, Ізраїль / Naveh Pharma (1996) LTD., 19 Yad Harutzim St., POB 8139, Natanya 42505, Izrael.

**Найменування та місцезнаходження імпортера і прийняття претензій від споживачів:** ТОВ «ЗДРАВО», вул. Автозаводська, 54/19, літ. А, офіс, м. Київ, 04114, Україна.

Тел.: +38 (044) 503 78 68, [www.zdravo.in.ua](http://www.zdravo.in.ua)

**Краще спожити до:** вказано на упаковці.

**Номер партії:** вказано на упаковці.

**Штрих-код EAN:** вказано на упаковці.

Посилання:

1. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0745-20#Text>

2. Шехтер М. та ін. Порівняння статусу магнію за допомогою рентгенівського дисперсійного аналізу після лікування здоровими особами оксидом магнію та цитратом магнію // Дослідження магнію. – 2012. – Т. 25. – № 1. – С. 28-39. / Shechter M. et al. Comparison of magnesium status using X-ray dispersion analysis following magnesium oxide and magnesium citrate treatment of healthy subjects // Magnesium research. – 2012. – Т. 25. – №. 1. – С. 28-39.

3. Стоун М. С., Мартін Л., Вівер К. М. Споживання калію, біодоступність, артеріальна гіпертензія та контроль глюкози // Поживні речовини. – 2016. –

Т. 8. – No 7. – С. 444. / Stone M. S., Martyn L., Weaver C. M. Potassium intake, bioavailability, hypertension, and glucose control // Nutrients. – 2016. – Т. 8. – №. 7. – С. 444.

4. Калій. Інформаційний бюлетень для медичних працівників. Сайт Національного Інституту Здоров'я Міністерства охорони здоров'я та соціальних служб США / Potassium. Fact Sheet for Health Professionals. Websight of National Institutes of Health US Department of Health & Human Service <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Potassium-HealthProfessional>

5. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-HealthProfessional/>

6. Ноа Л. та ін. Вплив добавок магнію та вітаміну В6 на психічне здоров'я та якість життя у здорових дорослих, які перебувають у стані стресу: Постхок аналіз рандомізованого контрольованого дослідження // Стрес і здоров'я. – 2021. – Т. 37. – No 5. – С. 1000-1009. / Noah L. et al. Effect of magnesium and vitamin B6 supplementation on mental health and quality of life in stressed healthy adults: Post-hoc analysis of a randomised controlled trial // Stress and Health. – 2021. – Т. 37. – №. 5. – С. 1000-1009.

7. Мартишин О. О. Дефіцит магнію - недооцінений фактор ризику розвитку серцево-судинних захворювань // Український медичний часопис. - 2018.

8. Ларссон С. К. та ін. Рівні магнію та кальцію в сироватці крові у зв'язку з ішемічним інсультом: менделівське рандомізаційне дослідження // Неврологія. – 2019. – Т. 92. – No 9. – С. E944-E950. / Larsson S. C. et al. Serum magnesium and calcium levels in relation to ischemic stroke: Mendelian randomization study // Neurology. – 2019. – Т. 92. – №. 9. – С. e944-e950.

9. Гейгер Х., Ваннер С. Магній при захворюваннях // Клінічний журнал нирок. – 2012. – Т. 5. – No Suppl\_1. – С. I25-I38. / Geiger H., Wanner C. Magnesium in disease // Clinical kidney journal. – 2012. – Т. 5. – №. Suppl\_1. – С. i25-i38.

## Інформаційний лист, щодо властивостей компонентів

10. Рада з харчування, Постійний комітет з наукової оцінки дієтичних референтних норм споживання. Рекомендовані дієтичні норми кальцію, фосфору, магнію, вітаміну D та фтору. – 1999. / Nutrition Board, Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. Dietary reference intakes for calcium, phosphorus, magnesium, vitamin D, and fluoride. – 1999.
11. Група експертів EFSA з дієтичних продуктів, харчування та алергії (NDA). Науковий висновок щодо обґрунтування тверджень про здоров'я, пов'язаних з балансом магнію та електролітів (ID 238), енергетичним метаболізмом (ID 240, 247, 248), нейротрансмісією та скороченням м'язів, включаючи серцевий м'яз (ID 241, 242) відповідно до статті 13(1) Регламенту (ЄС) No 1924/2006. Журнал EFSA. 2010; 8(10):1807. / EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific opinion on the substantiation of health claims related to magnesium and electrolytes balance (ID 238), energy-yielding metabolism (ID 240, 247, 248), neurotransmission and muscle contraction including heart muscle (ID 241, 242) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal. 2010;8(10):1807.
12. Барна О. та ін. Рандомізоване, подвійне сліпе, плацебо-контрольоване, багатоцентрове дослідження, що оцінює ефективність моногідрату оксиду магнію в лікуванні нічних судом у ногах //Nutrition Journal. – 2021. – Т. 20. – С. 1-12. / Barna O. et al. A randomized, double-blind, placebo-controlled, multicenter study assessing the efficacy of magnesium oxide monohydrate in the treatment of nocturnal leg cramps //Nutrition Journal. – 2021. – Т. 20. – С. 1-12.
13. Стоун М. С., Мартін Л., Вівер К. М. Споживання калію, біодоступність, артеріальна гіпертензія та контроль глюкози //Поживні речовини. – 2016. – Т. 8. – No 7. – С. 444. / Stone M. S., Martyn L., Weaver C. M. Potassium intake, bioavailability, hypertension, and glucose control //Nutrients. – 2016. – Т. 8. – №. 7. – С. 444.
14. Д'Еліа Л. та ін. Споживання калію, інсульт та серцево-судинні захворювання: мета-аналіз проспективних досліджень //Журнал Американського коледжу кардіології. – 2011. – Т. 57. – No 10. – С. 1210-1219. / D'Elia L. et al. Potassium intake, stroke, and cardiovascular disease: a meta-analysis of prospective studies //Journal of the American College of Cardiology. – 2011. – Т. 57. – №. 10. – С. 1210-1219.
15. Філіппіні Т. та ін. Вплив добавок калію на артеріальний тиск у пацієнтів з артеріальною гіпертензією: систематичний огляд та мета-аналіз //Міжнародний журнал кардіології. – 2017. – Т. 230. – С. 127-135. / Filippini T. et al. The effect of potassium supplementation on blood pressure in hypertensive subjects: a systematic review and meta-analysis //International journal of cardiology. – 2017. – Т. 230. – С. 127-135.
16. Ньюберрі, С. Дж. та ін. Споживання натрію та калію: вплив на наслідки хронічних захворювань та ризику. / Newberry S. J. et al. Sodium and potassium intake: effects on chronic disease outcomes and risks. – 2018.