**Магния цитрат плюс витамин В6 БАД таблетки 1120 мг**

**Магний** – жизненно важный элемент. Он участвует в процессах передачи нервных импульсов, сокращении мышечных волокон. Незаменим для реакций выработки энергии (молекул АТФ) и синтеза белка. Является важным элементом костной ткани. Пятая часть всего магния в организме содержится в сердце.

**Недостаток магния** со стороны нервной системы приводит к нервозности, раздражительности, хронической усталости и нарушениям сна. Когда страдает мышечная система, это приводит к мышечным судорогам, покалываниям, спазмам.

**Недостаток магния** может наблюдаться при соблюдении диеты или увеличении потребности в магнии (при повышенных умственной и физической нагрузках, стрессах, беременности).

**Витамин В6** (пиридоксин) играет важную роль в обмене веществ. Необходим для нормального функционирования нервной системы, улучшает всасывание магния из желудочно-кишечного тракта и его проникновение в клетки.

​Основное действие

* Является дополнительным источником магния и витамина В6.
* Снимает нервное напряжение, способствует нормализации сна.
* Способствует нормальной работе сердца.
* Снимает мышечные спазмы и напряжение, в том числе судороги в конечностях
* Нормализует артериальное давление.

​Преимущества

* Соединение магния в виде цитрата доказано уменьшает риск возникновения камней в почках и полностью усваивается организмом даже при пониженной кислотности.
* Однократный прием.

Состав (1 таблетка) содержит

|  |  |
| --- | --- |
| Магний (ионы) | 250 мг |
| Витамин B6 | 2 мг |

​**Применение**

Взрослым принимать по 1-2 таблетки в день во время еды. Если иное не назначено врачом.