

# Femagyn komplex

## **Magnézium, zinok a B-komplex v jednej tablete**

**Magnézium** je nevyhnutný minerál pre správne fungovanie svalov, rovnováhu elektrolytov, normálnu syntézu bielkovín, udržaniu zdravých kostí a zubov, správne fungovanie nervového systému a psychiky.

## **Ako zistím, že mám málo magnézia?**

Magnézium je mimoriadne dôležitý minerál. **Jeho nedostatok sa prejavuje únavou, kŕčmi svalov, stuhnutím krku, arytmiou.**

## **Kedy je vhodné zvýšiť príjem magnézia?**

V obdobiach náročných na stres, pri zvýšenej fyzickej aktivite, u žien v období tehotenstva, dojčenia a v menopauze.

## **Tehotenstvo a dojčenie**

**V tehotenstve, ale aj po pôrode** počas dojčenia, či starostlivosti o bábätko **sú nároky na magnézium zvýšené**, preto Vám Váš gynekológ môže odporučiť dopĺňanie vyšších dávok magnézia.

## **B-komplex**

**Tiamín** (vitamín B1) prispieva k správnej funkcii psychiky a srdca, k správne fungovaniu nervového systému, k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.

**Pyridoxín** (vitamín B6) prispieva k správne fungovaniu imunitného a nervového systému, k správnej funkcii psychiky, k zníženiu vyčerpania a únavy, k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie a k regulácii hormonálnej činnosti.

**Vitamín B12** prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie, k zníženiu vyčerpania a únavy, k správnej funkcii imunitného systému a psychiky.

**Zinok** prispieva k správnej kognitívnej funkcii, k správnej látkovej premene mastných kyselín, k správnej syntéze bielkovín, k udržaniu zdravých kostí, vlasov, nechtov a zdravej pokožky, k udržaniu dobrého zraku a k správne udržaniu imunitného systému.

**Odporúčané dávkovanie:** 1-2 tablety denne.

