

*Pred uporabo natančno preberite to navodilo, ker vsebuje pomembne podatke za vas!  
To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, ki ne zahtevajo posvetovanja z zdravnikom.  
Kljub temu ga morate uporabljati pazljivo in skrbno, da vam bo kar najbolj koristilo.  
Navodilo shranite. Morda ga boste želeli ponovno prebrati.  
Posvetujte se s farmacevtom, če potrebujete dodatne informacije.  
Če se znaki vaše bolezni ne izboljšajo v 4 tednih, morate obiskati zdravnika.*

# Magnesol<sup>®</sup> šumeče tablete 150 mg

## Magnesium

*Zdravilna učinkovina: magnezij.*

*Pomožne snovi: brezvodna citronska kislina, saharoza, natrijev hidrogenkarbonat, koruzni škrob, aroma pomaranče, aroma citrone, aroma grenivke, makrogol 6000, natrijev ciklamat, oranžno barvilo FCF (E 110).*

*Ime in naslov izdelovalca in imetnika dovoljenja za promet:*

*KRKA, tovarna zdravil, d.d., Novo mesto, Šmarješka cesta 6, Slovenija.*

### **1. Kaj je Magnesol in za kaj se uporablja**

#### **Sestava**

1 šumeča tableta vsebuje 150 mg magnezija (magnesium) v obliki magnezijevega citrata (magnesium citras).

#### **Oprema**

Zloženka z 20 šumečimi tabletami v plastičnem vsebniku.

#### **Kako Magnesol deluje**

Šumeče tablete Magnesol vsebujejo magnezij v obliki magnezijevega citrata, ki ga telo dobro prenaša in izrablja. V telesu ima magnezij pomembno vlogo; nahaja se povsod in je nujno potreben za pravilno delovanje vsake celice. Sodeluje pri presnovi beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov in nukleinskih kislin. Aktivira več kot 300 encimov in sodeluje pri ustvarjanju in porabi energije; je naravni kalcijev antagonist. Človeško telo potrebuje približno 300 mg magnezija na dan, odvisno od starosti, spola in načina prehrane. Pri pogostem jemanju odvajal, rednem pitju alkohola ter povečanih psihičnih in telesnih obremenitvah so potrebe po njem še večje. Znaki, ki nas opozorijo, da telesu primanjkuje magnezija, se kažejo kot hitra utrujenost, nagnjenost h krčem v mečih, motnje v delovanju srca in ožilja, pobitost in depresije.

#### **Kdaj Magnesol uporabljate**

Šumeče tablete Magnesol priporočamo:

- za preprečevanje in dodatno zdravljenje bolezni srca in ožilja;
- pri značilnih znakih pomanjkanja magnezija (nočni krči v mečih, mišična prenapetost);
- kot dodatek med jemanjem kontracepcijskih tablet;
- med nosečnostjo in dojenjem;
- pri menstrualnih krčih;
- kot dodatek k zdravljenju z diuretiki, digitalisom in odvajali, ki močno izčrpavajo zaloge magnezija v organizmu;
- po čezmernem uživanju alkohola;
- ob povečani potrebi organizma po magneziju zaradi vsakodnevnih psihičnih in telesnih obremenitev (stresne situacije, športne dejavnosti);
- pri pomanjkanju magnezija zaradi neustrezne prehrane (različne diete, čezmerno uživanje maščob, beljakovin, kalcija in konzervirane hrane).

### **2. Kaj morate vedeti, preden začnete jemati Magnesol**

#### **Kdaj Magnesola ne smete uporabljati**

Šumečih tablet Magnesol ne smete jemati, če ste preobčutljivi na katero od sestavin zdravila.

Šumečih tablet Magnesol ne smejo jemati bolniki z ledvično odpovedjo, atrioventrikularnim blokom in miastenijo gravis.

#### **Previdnostni ukrepi in opozorila**

Otrokom do 6. leta starosti Magnesola ne priporočamo.

Otroci in mladostniki do 14. leta starosti naj Magnesol jemljejo le po nasvetu zdravnika ali farmacevta. Diabetikom Magnesola ne priporočamo, ker vsaka tableta vsebuje 1,9 g sladkorja (saharoze). Pred sočasnim jemanjem drugih vitaminsko-mineralnih in mineralnih izdelkov, ki vsebujejo magnezij, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

### **Nosečnost in dojenje**

*Posvetujte se z zdravnikom ali farmacevtom, preden vzamete katerokoli zdravilo.*

Po zdravnikovem nasvetu nosečnice in doječe matere smejo jemati Magnesol.

### **Vpliv na sposobnost upravljanja vozil in strojev**

Magnesol ne vpliva na sposobnost upravljanja vozil in strojev.

### **Medsebojno učinkovanje zdravil**

Če jemljete druga zdravila, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Magnezij upočasni absorpcijo železa, tetraciklinov in natrijevega fluorida, zato je med sočasnim jemanjem teh izdelkov in Magnesola potreben triurni presek.

### **Posebna opozorila o pomožnih snoveh**

Ena šumeča tableta vsebuje 1,9 g saharoze. Z vsakim odmerkom vzamete do 5,7 mg saharoze, če jemljete zdravilo v skladu z navodilom za odmerjanje. Magnesol za vas ni primeren, če imate naslednje zdravstvene težave: sladkorno bolezen, prirojeno intoleranco za fruktozo, glukoza/galaktoza malabsorpcijski sindrom ali pomanjkanje encima saharozne izomaltaze.

Azobarvilo E 110 lahko povzroči alergijski tip reakcij, vključno z astmo. Alergijske reakcije so pogostejše pri ljudeh, ki so preobčutljivi na acetylsalicilno kislino.

Magnesol ni primeren za vas, če imate dieto z zmanjšano količino natrija, ker vsaka šumeča tableta vsebuje 0,238 g natrija.

## **3. Kako uporabljate Magnesol**

### **Odmerjanje in način uporabe**

Odrasli in mladostniki od 14. leta dalje vsak dan popijte raztopino 2 do 3 šumečih tablet.

1 šumečo tableto raztopite v 1,5 dl vode.

Ravnovesje magnezija se v organizmu vzpostavi postopoma, zato morate šumeče tablete Magnesol jemati najmanj 4 tedne, nakar se posvetujte z zdravnikom.

*Če menite, da je učinek zdravila premočan ali prešibak, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.*

### **Ukrepi v primeru prekomernega odmerjanja**

*Če ste vzeli večji odmerek zdravila, kot bi smeli, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.*

Magnezijev citrat deluje odvajalno, zato veliki odmerki (1,7 g) lahko povzročijo drisko.

### **Ukrepi v primeru izpuščenega odmerka**

*Ne vzemite dvojnega odmerka, če ste pozabili vzeti prejšnji odmerek.*

## **4. Neželeni učinki**

*Kot vsa zdravila, ima lahko tudi Magnesol neželene učinke.*

Ob jemanju priporočenih dnevnih odmerkov Magnesol nima stranskih učinkov. Veliki odmerki lahko povzročijo drisko.

*Če opazite katerikoli neželeni učinek, tudi če ni omenjen v tem navodilu, obvestite svojega zdravnika ali farmacevta.*

## **5. Shranjevanje in rok uporabnosti**

### **Rok uporabnosti**

*Zdravila ne smete uporabljati po datumu izteka roka uporabnosti, ki je naveden na ovojniku.*

### **Shranjevanje**

Zdravilo shranjujte zaščiteno pred vlago pri temperaturi do 25 °C.

**Zdravilo shranjujte nedosegljivo otrokom!**

### **Način izdajanja zdravila**

*Zdravilo se izdaja brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.*

Datum zadnje revizije navodila 26.10.2001