

Какой магний и когда?

Соединения магния	Хелат магния	Магния цитрат	Магния карбонат	Оротат магния	Магния аспарат	Магния лактат	Магния оксид	Магния гидроксид	Магния сульфат
Характеристика	Соединение магния и аминокислоты, с высокой биодоступностью, аминокислота выполняет роль проводника магния в клетку.	Обладает высокой биодоступностью. Подщелачивает мочу и предупреждает образование кальций-оксалатных камней.	Выступает как антацидное средство, также назначается при дефиците магния в организме, низкая биодоступность, поскольку неорганическое соединение	Стимулирует обмен белков, ускоряет регенерацию почечных клеток, снижает риск ожирения печени, улучшает сократимость миокарда	Аспарагинат магния в связке с аспарагинатом калия улучшает метаболизм миокарда	Магния лактат представляет собой соль молочной кислоты и магния. Он хорошо растворим в воде и лучше усваивается организмом по сравнению с другими формами магния, такими как карбонат или оксид. Это делает его более эффективным для коррекции дефицита магния. По эффективности уступает елату и цитрату	В организме магний участвует в регуляции нервной и мышечной функций, поддержании нормального сердечного ритма, укреплении костей и других процессах, входит в состав антацидных средств	При дефиците магния не используется, основное назначение антацидное, может оказывать слабительный эффект	Оказывает слабительное и желчегонное действие
Кому?	Повышенная нервная возбудимость при проблемах со сном. Не раздражает слизистую желудка.	Подходит людям склонным к запорам, с камнями в почках.	Облегчение симптомов изжоги и других проявлений повышенной кислотности, при запорах	Аритмии, гипертонии, ИБС, стресс, мигрень	Поддерживает работу нервной системы, способствует нейротрансмиссии и регулирует нервные импульсы	Состояние дефицита магния в организме, слабая и умеренно выраженная гипомagneмиемия	Лечение изжоги и тошноты		При артериальной гипертонии, судорожный синдром
Противопоказано		Гастриты, почечная недостаточность, гастриты, AV-блокада.	Гиперчувствительность, обостренные язвенные болезни, почечная недостаточность			Гиперчувствительность, печеночная недостаточность, возраст до 1 года, кормление грудью, прием леводопы	Гиперчувствительность, гипермагнемия, детский возраст в зависимости от формы		Миастения, брадикардия, почечная недостаточность, гипермагнемия
Примеры препаратов	Магния хелат Эвалар и др.	Магне В6 форте, Магнелис В6 форте и др.	Ренни, Викалина и др.	Магнерот, магнемакс	Панангин, Аспаркам и др.	Магне В6, Магнелис В6 и др.	Альмагель, маалокс и др.	Фосфолюгель, гевискон и др.	Магния сульфат, магнезия, английская соль и др.

Литература
 1. Смирнова, О.В. Клиническая фармакология препаратов магния / О.В. Смирнова, А.А. Ткач. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018. – 256 с.
 2. Петрова, Н.Н. Биологическая химия / Н.Н. Петрова, Е.И. Якимович. – Санкт-Петербург : СпецЛит, 2019. – 368 с.