

## FICHA TÉCNICA

### 1. NOMBRE DEL COMPLEMENTO ALIMENTICIO

#### Nutrión Mg.



#### Iones de Magnesio

Este producto es un nutriente 100% natural

### 2. COMPOSICIÓN CUALITATIVA Y CUANTITATIVA

Cada envase de 120ml y o 30ml de Nutrión Mg contiene: 34,000 ppm de Magnesio y 0.5 ppm de cloro  
Envase de 120 ml 120 dosis de 15 gotas  
Envase de 60ml 60 dosis de 15 gotas  
Envase de 30ml 30 dosis de 15 gotas

### 3. FORMA TERAPEUTICA

**Nutrión Mg** es una suspensión coloidal de magnesio en estado iónico, de alta capacidad nutricional de color transparente, con un ligero sabor, que se debe tomar diluido en agua simple exclusivamente y nunca concentrado, su absorción es inmediata a través del tracto gástrico intestinal por ser un ion, este entra directamente como nutriente, no tiene que metabolizarse y su dosificación es más exacta.

No contiene conservadores y si se mantiene bien tapado y en un lugar fresco no tiene caducidad ni se descompone.

Su ingesta es recomendada para toda la familia, con o sin tratamientos alopáticos, homeopáticos y/o herbolarios, por ser de origen 100% natural y no ser un medicamento sino UN NUTRIENTE.

### 4. DATOS CLÍNICOS

El magnesio es un mineral esencial necesario para la regulación de la temperatura corporal, la síntesis proteica y de ácidos nucleicos y para mantener los potenciales eléctricos de las células nerviosas y musculares.

El Magnesio juega un papel importante en el metabolismo de los hidratos de carbono. Puede influir en la liberación y la actividad de la insulina, la hormona que ayuda al control de la glucosa (azúcar) en sangre

**4.1 Indicaciones terapéuticas** ayuda a estabilizar el sistema NEURO-MUSCULAR DEL ORGANISMO lo que lo hace muy benéfico como complemento nutricional en tratamientos terapéuticos, ya que, coadyuva a la regeneración y estabilización del sistema nervioso: es indicado para personas con insomnio, depresión, ansiedad, angustia, atención dispersa, irritabilidad, cambios de humor, ataques de pánico, trastorno obsesivo compulsivo TOC, deficiencia mental, retraso, autismo, síndrome Down, epilepsia, alzhéimer, demencia senil, dolores de cabeza, migraña, jaquecas, trastornos hormonales.

En el sistema muscular, tendones, cartílagos, ligamentos, ayuda a evitar calambres, tendinitis, lesiones, al intestino perezoso o permeable, estreñimiento ya que estimula la acción peristáltica del intestino, en la circulación ya que estimula los músculos que efectúan la acción del pulso en las venas, ayudando a una mejor circulación incluso en las venas más pequeñas y en el corazón su

acción nos ayuda a evitar infartos, en padecimientos como dolor de ciática, fibromialgia, contracturas, además de coadyuvar a la absorción del complejo B en especial con la B6 que fortalecen juntos el sistema nervioso central, actúa como un fijador del calcio al hueso removiendo este de calcificaciones en tejidos blandos, riñones, páncreas, vesícula, su consumo en personas sin enfermedades o padecimientos específicos es altamente recomendado a las dosis indicadas ya que evitará enfermedades leves, graves y degenerativas como diabetes, fibromialgia, hipertensión arterial, por mencionar algunas, además de proporcionar energía y buen estado anímico.

**4.1 Posología y forma de administración Vía oral. La Dosis recomendada para mujeres es de 350mg diarios y para hombres de 400mg diarios, sanos.**

(100 gotas de **Nutrión Mg** equivalen a 400mg.)

**En adultos** se tomará una dosis de 45 gotas al día, en personas sanas sin ningún requerimiento especial y hasta 60 gotas al día si fuera necesario (en caso de dolor de cabeza o muscular, estreñimiento severo), se deberá tomar la dosis en tres porciones de 15 a 20 gotas por toma y exclusivamente en agua simple, de la siguiente forma: 15 a 20 gotas al despertar en ayunas, 15 a 20 gotas antes de comer y 15 a 20 gotas antes de dormir sin exceder de 60 gotas por día.

### **Nutrión Mg**

**En jóvenes de 12 a 18 años** se tomará una dosis de 15 gotas por toma 3 (tres) veces al día. Por la mañana al despertar en ayunas, a medio día antes de comer y por la noche antes de dormir.

**En niños de 8 a 12 años** se tomará una dosis de 8 a 10 gotas por toma tres veces al día en el contenido de un vaso con agua, por la mañana al despertaren ayunas, a medio día antes de comer y por la noche antes de dormir.

**En niños menores de 8 años** de 5 a 8 gotas por toma. Tres veces al día, al despertar, a medio día antes de comer y antes de dormir.

**En los ancianos** la dosis puede variar dependiendo de las necesidades individuales es decir se podrán consumir de 8 a 20 gotas por toma, tres veces al día en el contenido de un vaso o medio vaso con agua, por la mañana en ayunas a medio día antes de comer y por la noche antes de dormir. (Personas adultas de menos de 40 Kilos dosificar como niño de entre 8 y 12 años)

**En caso de insuficiencia renal, se recomienda consultar la dosis con su médico (Ver apartado 4.6 Advertencias).**

**4.3 Contraindicaciones** no existen contraindicaciones por tratarse de un NUTRIENTE y no ser un medicamento.

**4.4 La utilización de Nutrión Mg en pacientes que consumen habitualmente alcohol** (tres o más bebidas alcohólicas -cerveza, vino, licor, al día) es de gran beneficio pues el alcohol es una de las principales causas de la pérdida cuantiosa de magnesio. En este caso se recomienda, vigilar al paciente para que consuma sus dosis diarias ya que esto ayudara a que se inhiba el deseo de tomar alcohol.

**4.5 DEPORTISTAS:** Es altamente recomendado en personas que sudan mucho ya que esta es la causa no. 1 de eliminación de magnesio, por lo que se recomienda consumirlo habitualmente

**4.6 Se recomienda consultar a su médico** si se padece insuficiencia renal debido a que es su médico el que le dará la dosis adecuada según su caso específico, es muy importante mencionar que el **Nutrión Mg por ser magnesio iónico** ayuda a la prevención y la eliminación de cálculos renales, se recomienda en personas que han sido receptoras de trasplante de riñón, por su fácil dosificación y efectividad, de igual forma es importante

Avisar a su médico en su consulta general el hecho de consumir complementos alimenticios en el embarazo y lactancia ya que este le dará la dosis más indicada según cada caso en específico.

**4.7 Interacción con medicamentos y otras formas de interacción:** **Nutrión Mg** por tratarse de un complemento alimenticio puede ser ingerido junto con cualquier terapia alopática, homeopática y/o herbolaria sin representar ninguna reacción negativa sino por el contrario se ha observado una mejor y más rápida asimilación y efectividad del medicamento y o terapia.

**4.8 Fertilidad, embarazo y lactancia en el embarazo** es altamente recomendable ya que “una embarazada necesita 50% más de Magnesio,” Muchas mujeres, especialmente las que presentan antecedentes desfavorables, tienen ingestas bajas de magnesio.

A continuación, los beneficios de su consumo:

- En la salud interna, **el magnesio** cumple un rol fundamental durante la gestación ya que interviene en la generación y reparación de tejidos.
- A nivel psíquico ofrece una acción antiinflamatoria y antiinfecciosa y es indispensable para la acción de los anticuerpos, por lo que mejora la respuesta inmunológica.
- En la piel. Contribuye a la formación de elastina y colágeno, lo que evita la formación de estrías tras el parto.
- Previene las complicaciones pre y post parto. Pruebas clínicas han demostrado que las madres que toman suplemento de magnesio tienen bebés más grandes y saludables y con más bajos índices de pre eclampsia (labor de parto prematura), muerte súbita infantil y defectos de nacimiento, incluyendo la parálisis cerebral.

**4.9 A Nivel Gastrointestinal**, puede observarse mejoría en la acción peristáltica del intestino ayudando a que este funcione adecuadamente, tomado dentro de las dosis recomendadas no se observaran efectos indeseables. En personas con estreñimiento severo podrán presentar dolores intestinales debido a que el **Nutrión Mg** promueve el movimiento intestinal, en personas con diarrea se sugiere evitarlo durante el padecimiento retomando su dosis diaria posteriormente, personas con intestino perezoso y o permeable al consumir la dosis recomendable poco a poco experimentarán importantes cambios en su rutina de evacuación.

**5. SOBREDOSIS:** En caso de sobredosificación, El síntoma será diarrea por lo que se deberá bajar a dosis a la mínima recomendada. Dentro de las dosis recomendadas no es posible

## 6. DATOS FARMACÉUTICOS

Lista de excipientes

magnesio (ppm= 34,000), cloro (ppm=0.5)

REFERENCIA: NOM-041-SSA1-1988 MMX-AA-057.

## TITULAR DE LA AUTORIZACIÓN DE COMERCIALIZACIÓN

José Arturo Arellano y Tablada y/o Anne Yvette Arellano Fava,  
Sagitario 5488 Col. Arboledas Zapopan, Jal. México. C.P. 45070,  
TEL 3319863457, OF (33)40400504 REGISTRO COFEPRIS 201410518X1732

