

ROZMOWA Z  
DR. GORDANĄ  
BOTHE

TESTY KLINICZNE  
POTWIERDZAJĄ  
KORZYSTNY WPŁYW

ZAPARCIA TO  
CZĘSTY PROBLEM!

WAŻNE RADY  
ZDROWEGO  
TRAWIENIA

JAK PIĆ WODĘ  
DONAT MG

# GAZETA O ZDROWIU



Przez ponad 400 lat tradycja zalecała picie wody Donat Mg jako środek przynoszący ulgę w zaparciach i zgadze. **Dzisiaj, badanie kliniczne przeprowadzone przez niemiecki Instytut analyze@ realize GmbH z siedzibą w Berlinie dowiodło, w oparciu o dowody naukowe, że woda Donat Mg<sup>®</sup> wykazuje skuteczność w stymulowaniu procesów trawienia.**

Donat Mg<sup>®</sup> - badanie kliniczne potwierdza

korzystny wpływ wody Donat Mg<sup>®</sup> w leczeniu zaparć





# ZAPARCIA TO CZĘSTY PROBLEM!

Naturalna woda mineralna Donat Mg<sup>®</sup> została poddana testom klinicznym na próbie pacjentów, u których - na podstawie parametrów klinicznych - zdiagnozowano występowanie zaparć. Badania przeprowadzone w Niemczech udowodniły, że woda Donat Mg<sup>®</sup> skutecznie stymuluje procesy trawienia i poprawia jakość życia.

Badanie kliniczne zostało przeprowadzone ściśle w oparciu o kodeks postępowania stosowanego w testach klinicznych produktów medycznych. Testy objęły próbę pacjentów z zaparciami zdiagnozowanymi na podstawie parametrów klinicznych. Po upływie 6 tygodni, pacjenci, którzy spożywali wodę DonatMg<sup>®</sup> zgłaszali trzykrotnie częstsze wypróżnienia w porównaniu z grupą kontrolną. W trakcie badań, ponad 94% osób badanych i 97% członków zespołu badawczego potwierdziło, że woda Donat Mg<sup>®</sup> jest skuteczna, dobrze tolerowana, poprawiając równocześnie jakość życia.



**Klinicznie udowodnione**



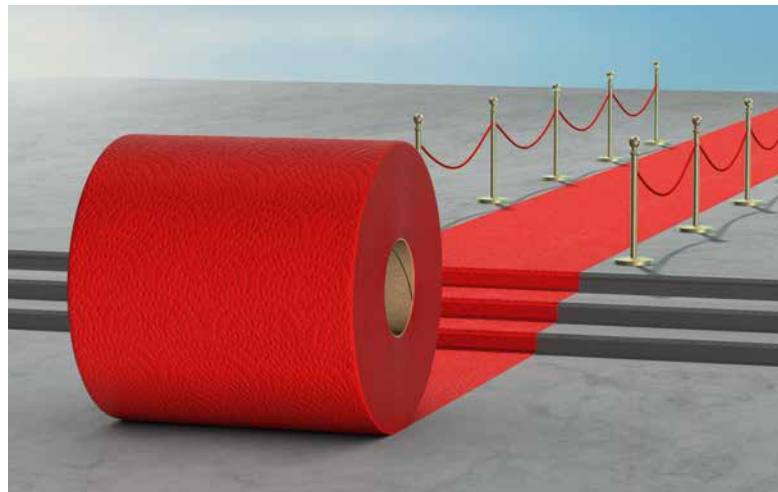
**Reguluje trawienie**



Każdy z nas przynajmniej raz w życiu zmagał się z zaparciem, a ok. 2% populacji zgłasza przewlekłe problemy jelitowe.

Dzisiejszy styl życia sprawia, że coraz więcej osób uskarża się na problemy wynikające ze zbyt wolnego trawienia, w tym na zaparcia. Panuje powszechne przekonanie, że nasz układ trawienny działa prawidłowo nawet wówczas, gdy wypróżnimy się 2-3 razy tygodniowo nie wiedząc, że mamy do czynienia z objawem powolnego trawienia. Osoba zdrowa wypróżnia się co najmniej raz dziennie. Chociaż każdego z nas cechuje indywidualny rytm trawienny, utrudnione i nieregularne wypróżnienia występujące rzadziej niż raz dziennie, którym towarzyszy uczucie zalegania kału i wzdęcia, mogą w większości przypadków określić mianem powolnego trawienia. To z kolei, w połączeniu z niewłaściwą dietą i brakiem aktywności fizycznej, może prowadzić do zaparć o charakterze przewlekłym. Najczęściej spotykana forma nosi nazwę przewlekłego zaparcia nawykowego, co w praktyce oznacza nieprawidłowy proces trawienia pozostający bez związku z jakimkolwiek wyraźnymi przyczynami bądź chorobami organicznymi. Ten nieprzyjemny syndrom dotyka ponad połowę ludności krajów rozwiniętych i coraz częściej dotyka osób w trzeciej dekadzie życia, w którym to przypadku określane jest mianem choroby cywilizacyjnej. Problemy takie zazwyczaj dają znać o sobie w młodym wieku, ale z upływem lat stają się coraz częstsze.

Dzięki swoim hiperosmotycznym



## Jak Donat Mg<sup>®</sup> pomaga w trawieniu?

właściwościom, woda Donat Mg<sup>®</sup> jest naturalnym osmotycznym środkiem przeczyszczającym, klasyfikowanym jako sól przeczyszczająca.

Jej skuteczność jako środka przeczyszczającego wynika z zawartości soli siarczanowych (siarczanu magnezu, zwanego również solą angielską lub solą Epsom oraz siarczanu sodu, czyli soli glauberkskiej), a także wysokiej zawartości magnezu - około 100 mg/l. Siarczany w procesie osmozy wyciągają wodę z komórek ścian jelita, co powoduje zwiększenie ciśnienia

na ścianę jelita, a w rezultacie wywołanie ruchów robaczkowych. Ponadto, magnez pobudza wydzielanie hormonów jelitowych, co dodatkowo pobudza perystaltykę jelit. Woda Donat Mg<sup>®</sup> może być również z powodzeniem stosowana do przygotowywania pacjentów do zabiegu kolonoskopii lub irygotografii, a także do oczyszczania jelit przed zabiegiem operacyjnym.

## JAK NALEŻY SPOŻYWAĆ WODĘ DONAT MG<sup>®</sup> W LECZENIU ZAPARĆ?

Pij co najmniej pół litra ciepłej (30°-37°C) wody rano, na pusty żołądek. Wodę należy spożywać duszkiem lub względnie szybko, co powoduje spontaniczne wypróżnienie. Wodę Donat Mg można dodatkowo spożywać w ilości 0,2 - 0,3 litra wieczorem, przed snem.

## MOŻLIWE EFEKTY UBOCZNE

Spożycie nadmiernych ilości wody może wywołać biegunkę, która ustąpi po przerwaniu przyjmowania wody.

**NIE PIJ ZIMNEJ WODY BEZPOŚREDNIO PO WYCIĄgniĘCIU Z LODÓWKI**

# INTERVIEW WITH dr. GORDANA BOTHE

*Analyze & realize GmbH, Berlin, Germany*

**Badanie zostało przeprowadzone na grupie osób, u których według dobranych według parametrów klinicznych (tzw. kryteria rzymskie III) występują zaparcia. Co to dokładnie oznacza?**

Zaparcie czynnościowe diagnozowane jest u osób z objawami zaparcia obserwowanymi bez wyraźnych przyczyn natury fizycznej lub fizjologicznej. Jako podstawę doboru osób do naszego badania ustalono występowanie zaparcia zgodnie z kryteriami rzymskimi III (<http://romecriteria.org>). Fundacja Rzymska, będąca niezależną organizacją typu non-profit, w skład której wchodzi wielu ekspertów światowej sławy, zdefiniowała zaparcie czynnościowe jako współwystępowanie co najmniej dwóch z następujących objawów: trudności w oddawaniu stolca, bryłkowate lub twarde stolce, poczucie niepełnego wypróżnienia, poczucie pełności / zablokowania w odbycie, konieczność ręcznego wspomaganie wypróżnienia (każdy z powyższych objawów obserwowany przy minimum 25% wypróżnień) a także mniej niż trzy wypróżnienia tygodniowo. Dodatkowo, luźne stolce mogą występować rzadko lub wcale (o ile pacjent nie stosuje środków przeczyszczających), przy braku dowodów na występowanie zespołu jelita drażliwego. Powyższe kryteria diagnostyczne musiały być spełnione przez okres co najmniej 3 miesiące, a pierwsze pojawienie się symptomów poprzedzało moment postawienia diagnozy o co najmniej 6 miesięcy.

**W okresie 6 tygodni spożywania naturalnej wody mineralnej Donat Mg zaobserwowano poprawę pracy jelit w porównaniu z grupą kontrolną, co objawiało się trzykrotnie częściej**

**pełnymi i spontanicznymi wypróżnieniami oraz wyraźnie większą liczbą spontanicznych wypróżnień, a także poprawą konsystencji stolca (według tzw. bristolskiej skali uformowania stolca). Czy może Pani wyjaśnić, na czym owa skala polega?**

W 1997 roku badacze z Uniwersytetu w Bristolu sformułowali wytyczne służące do wizualnej oceny spójności stolca, zwane bristolską skalą uformowania stolca. Wytyczne te opracowano celem podziału kału ludzkiego na 7 typów w oparciu o jasno określone cechy wizualne. Ogólnie rzecz biorąc, typy I i II wskazują na zaparcie, typ III oraz – w szczególności – IV przedstawia stolec prawidłowy, podczas gdy typy V, VI i VII stanowią formy, jakie okre-

**Spożycie 500 ml wody donat mg będące przedmiotem badania klinicznego przyniosło efekt w postaci częstszych wypróżnień oraz lepszej konsystencji stolca, w obydwu przypadkach o około 50% więcej w porównaniu z grupą otrzymującą placebo.**

ślamy mianem biegunki (typ VII to kał w postaci całkowicie płynnej). To proste narzędzie jest dziś standardowym i szeroko stosowanym instrumentem pozwalającym ocenić korzyści z leczenia zaparcia.

**Donat Mg posiada potwierdzony wysoki profil bezpieczeństwa, bez istotnych różnic wobec grupy placebo w zakresie wszystkich parametrów bezpieczeństwa (np. parametry laboratoryjne, zdarzenia**

**niepożądane, całkowita ocena tolerancji). Jakie dawkowanie wody Donat Mg zostało potwierdzone jako dobrze tolerowane i korzystne?**

Spożycie 500 ml wody Donat Mg będące przedmiotem badania klinicznego przyniosło efekt w postaci częstszych wypróżnień oraz lepszej konsystencji stolca, w obydwu przypadkach o około 50% więcej w porównaniu z grupą otrzymującą placebo. Ponadto, ocena objawów zaparcia oraz ogólnego samopoczucia uzyskana w oparciu o pytania kwestionariusza, jaki wypełnili uczestnicy badania przyjmujący dzienną dawkę 500 ml, wskazała na znaczną poprawę oraz na ogólne dobrą ocenę skuteczności.

**Czy zalecany jest jakiś szczególny sposób spożycia wody Donat Mg zwiększający jej skuteczność w pobudzaniu trawienia?**

Dobór dziennej dawki spożycia, jaką zastosowano w badaniu klinicznym, był oparty na wieloletnim doświadczeniu w stosowaniu wody Donat Mg w krenoterapii (czyli leczniczym wykorzystaniu błota, wód mineralnych i pary). Podczas 6-tygodniowego okresu leczenia, uczestnicy badania spo-



żywali całkowitą dawkę dzienną 500 ml wody w dwóch dawkach podzielonych – rano na czczo oraz wieczorem przed kolacją (w temperaturze pokojowej). Ilościowy podział dawki dziennej na poranne i wieczorne dawki podzielone pozostawiono do wyboru uczestnikom badania (np. dwa razy po szklance lub półtora szklanki rano i pół wieczorem itd.). Biorąc pod uwagę praktyczny aspekt codziennego spożycia wody Donat Mg przez konsumentów, możliwość dostosowania dawkowania do indywidualnych potrzeb i możliwości wydaje się być znacznym ułatwieniem.

**Jaka część populacji uskarża się na zaparcia?**

Wyniki większości niedawno przeprowadzonych badań (<http://www.worldgastroenterology.org>) wskazują, że występowanie zaparcia czynnościowych w ogólnej populacji waha się w przedziale od 2% - według niektórych badań przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych – do 30% w badaniach australijskich. W Europie skala występowania wynosi przeciętnie około 17%; we (wschodniej) Chorwacji dochodzi do 22%.

**Jakie są główne przyczyny zaparcia?**

Etiologia zaparcia jest w dużej mierze dość złożona i może obejmować kilka przyczyn. [Koniec





strony 3] Główne czynniki mogą mieć związek z dietą (np. dieta o niskiej zawartości błonnika), spożywanymi płynami, stylem życia (np. brakiem ruchu lub ignorowaniem potrzeb organizmu w zakresie wypróżnień, często wynikającym z codziennych zobowiązań), a także wieloma innymi problemami zdrowotnymi mogącymi prowadzić do zaparć (zaburzenia dna miednicy, niedoczynność tarczycy, pewne schorzenia neurologiczne i psychiczne) oraz efektami ubocznymi zażywania powszechnie dostępnych leków (np. suplementy żelaza, leki alkalizujące, niektóre leki przepisywane w nadciśnieniu oraz leki depresyjne).

### Do czego mogą prowadzić zaparcia?

Wśród krótkotrwałych konsekwencji zaparć wyróżnić można

wzdęcia, bóle brzucha, występowanie śluzu lub krwi w kale oraz uczucie pilnej potrzeby wypróżnienia. W dłuższej perspektywie, zaparcia mogą prowadzić do poważniejszych schorzeń, takich jak hemoroidy (guzki krwawnicze odbytu), szczelina odbytu (pęknięcia skóry w okolicy odbytu) lub wypadnięcie odbytnicy (odbytnica traci swoją zdolność do kurczenia się, w konsekwencji czego dochodzi do wysunięcia zaparcia, a tym samym mogą, wraz z innymi czynnikami, być kojarzone z utrudnionym funkcjonowaniem, niższą produktywnością a także stanami lękowymi i depresją.

W świetle znacznego wpływu tego powszechnie spotykanego problemu na nasze życie, naturalne rozwiązanie – takie jak woda Donat Mg, która łatwo się przyswaja i przynosi wiele korzyści zdrowotnych – należy uznać za niezwykle atrakcyjne.

*Dr Gordana Bothe, Kierownik Działu Badań Klinicznych i Spraw Naukowych w anlyze&realize posiada doktorat z biologii i ponad 18-letnie doświadczenie w prowadzeniu prac badawczo-rozwojowych. Karierę rozpoczęła prowadząc badania przedkliniczne w firmie biotechnologicznej, a następnie objęła stanowisko kierownicze nadzorując badania przedkliniczne w dużej firmie farmaceutycznej. Od momentu podjęcia pracy w zakresie badań klinicznych ponad dekadę temu, dr Bothe nabyła szeroką wiedzę w tym zakresie, mając do czynienia z różnymi aspektami badań, na wielu stanowiskach i w wielu firmach, gdzie koncentrowała się, między innymi, na wczesnych i późnych fazach opracowywania produktów i urządzeń farmaceutycznych.*

*Analyze&realize specjalizuje się w ocenie produktów i składników pochodzenia naturalnego w kontekście klinicznym, stosując zaawansowane metodologie prowadzenia prac medycznych i naukowych.*

\*Ocena bezpieczeństwa i skuteczności naturalnej wody mineralnej Donat Mg® w odniesieniu do funkcji jelitowych; badanie kliniczne przeprowadzono z randomizacją, metodą podwójnie ślepej próby z użyciem placebo – dane opracowane do publikacji.



Twój osobisty asystent zdrowia aplikacja DONAT Mg MOMENTS do pobrania za darmo:



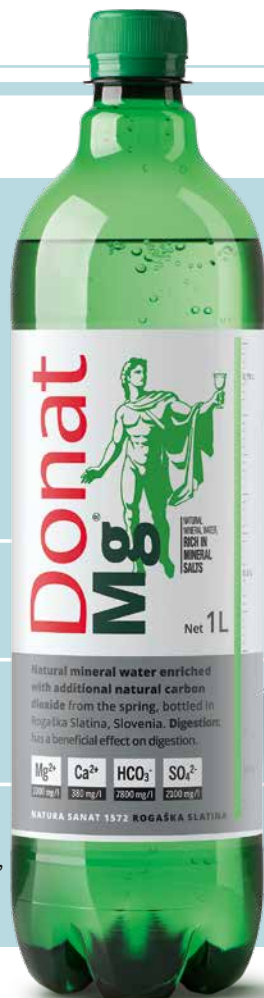
Nature heals

donatmg.eu

Dystrybutor w Polsce: www.womanatura.pl

## ABY ZACHOWAĆ PRAWDIŁOWE TRAWIENIE

- 01 Zaleca się spożywanie około 2 litrów wody dziennie
- 02 pij ciepłe napoje nad ranem
- 03 spożywaj więcej owoców i warzyw
- 04 jedz żywność bogatą w błonnik: pieczywo razowe, produkty pełnoziarniste, kasze ...



Pijąc wodę Donat Mg®, nie zapominaj o zróżnicowanej i zrównoważonej diecie oraz zdrowym stylu życia

- 05 zmniejsz spożycie nabiątu i kofeiny
- 06 regularnie uprawiaj aktywność fizyczną
- 07 pij dwie do trzech szklanek wody Donat Mg® dziennie

Typowy skład chemiczny naturalnej wody mineralnej Donat Mg:

Mg <sup>2+</sup> 1000 mg/l	MAGNEZ	Na <sup>+</sup> 1700 mg/l	SÓD
Ca <sup>2+</sup> 380 mg/l	WAPN	HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> 7800 mg/l	WODOROWEGLANY
SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup> 2100 mg/l	SIARCZANY	Cl <sup>-</sup> 75 mg/l	CHLORKI
CO <sub>2</sub> min 3500 mg/l	DWUTLENK WĘGLA		