



Mg

Natureheals

www.donatmg.eu/en

Magnez

NAUKOWCY OKREŚLILI MAGNEZ MIANEM MINERAŁU DO WALKI ZE STRESEM, NAZYWAJĄC GO RÓWNIEŻ BALSAMEM DLA NERWÓW I MIĘŚNI.

MAGNEZ JEST JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH MINERAŁÓW NIEZBĘDNYCH DO ZACHOWANIA DOBREGO STANU ZDROWIA. NAUKOWCY USTALILI, ŻE ZALECANA DZIENNA DAWKA SPOŻYCIA TEGO PIERWIASTKA DLA OSOBY DOROSŁEJ WYNOŚI 375 MG.

Organizm ostrożnie reguluje wykorzystywaną ilość magnezu. Kiedy komórki ciała zaczynają odczuwać niedobór tego składnika, organizm dostarcza go z zapasów zgromadzonych w kościach i wątrobie. Jeśli ilość magnezu wykorzystywanego przez organizm przewyższa zgromadzone zapasy, pojawiają się wówczas ogólne symptomy niedoboru magnezu, takie jak: zaparcia, utrata apetytu, złe samopoczucie, zmęczenie, niski poziom energii, skurcze mięśniowe, mrowienie, uczucie rozdrażnienia, zaburzenia snu, bóle głowy, kłopoty z koncentracją oraz zmiany psychiczne. Ciężkie niedobory magnezu występują bardzo rzadko. Zdrugiej strony, chociaż lekkim niedoborom magnezu rzadko towarzyszą problemy, jednak jeśli już wystąpią, mają one tendencję do utrzymywania się przez dłuższy czas.

Większość z tych objawów ma bardzo ogólny charakter i może występować w związku z obecnością innych schorzeń, nie tylko w niedoborze magnezu. Jeśli zauważą Państwo którekolwiek z powyższych objawów, radzimy zgłosić się do lekarza, który udzieli właściwej pomocy.





Wśród przyczyn niedoboru magnezu wyróżnia się:

- współczesne metody produkcji i przetwarzania żywności prowadzące do zmniejszenia zawartości magnezu i innych minerałów w produktach żywnościowych, które przynoszą efekty w postaci diety o zbyt niskiej zawartości magnezu,
- słaba, niebilansowana dieta, a także niektóre tzw. 'cudowne diety',
- niektóre leki, choroby (np. cukrzyca typu 2) a także nadmierne spożycie alkoholu,
- stres i szybkie tempo życia, zwiększające zapotrzebowanie organizmu na magnez,
- osoby starsze często doświadczają niedoborów magnezu wynikające, między innymi, ze zmniejszonego spożycia, gorszego wchłaniania, a także zwiększonego wydalania magnezu przez nerki,
- upośledzone wchłanianie oraz utrata magnezu w procesie trawienia, będące następstwem niektórych zabiegów chirurgicznych lub występujące w przebiegu niektórych schorzeń, którym towarzyszy biegunka, mogą prowadzić do niedoboru magnezu.

Jak radzić sobie z problemem:

- Spożywaj zdrową, naturalną i nieprzetworzoną żywność. Stosuj dietę bogatą w warzywa zielone, produkty z mąki razowej, kiełki a także orzechy.
- Unikaj nadmiernego spożycia alkoholu.
- Regularnie uprawiaj aktywność fizyczną oraz unikaj stresu.

Rola magnezu w organizmie:

- jest niezbędnym składnikiem w sytuacjach i okresach cechujących się zwiększonym zapotrzebowaniem organizmu na magnez (okres szybkiego wzrostu, karmienie piersią, ciąża),
- bierze udział w ponad 300 procesach biochemicznych zachodzących w organizmie człowieka,
- pomaga zmniejszyć uczucie zmęczenia i wyczerpania,
- przyczynia się do zachowania prawidłowych funkcji psychicznych,
- istotnie przyczynia się do zachowania równowagi elektrolitycznej,
- pomaga uwolnić energię powstałą w procesie przemiany materii,
- przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego,
- przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu mięśniowego, w tym również mięśnia sercowego,
- pomaga utrzymać zdrowe zęby i kości,
- odgrywa rolę w procesie podziału komórkowego i syntezy białek.



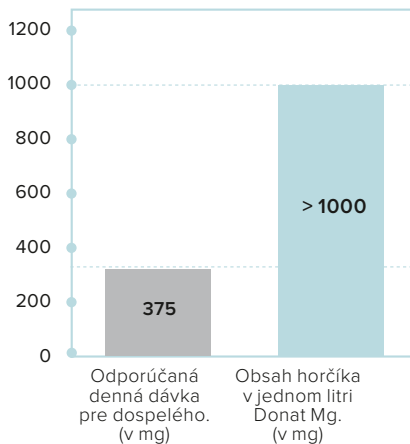


W jaki sposób woda Donat Mg pomaga zwalczać niedobory magnezu:

Jeden litr wody Donat Mg zawiera około 1000 mg magnezu. Już 3 – 4 dl naturalnej wody mineralnej Donat Mg dostarczają organizmowi zalecaną dzienną dawkę tego pierwiastka.

Naturalna woda mineralna Donat Mg w połączeniu ze zróżnicowaną i zbilansowaną dietą stanowi część zdrowego stylu życia.

Ile magnezu zawiera naturalna woda mineralna Donat Mg?



Ilość magnezu zawarta w jednym litrze wody Donat Mg wystarcza na 3 dni

Dlaczego magnez znajdujący się w wodzie Donat Mg jest tak skuteczny?

Na rynku dostępnych jest wiele suplementów zawierających magnez, jednak najlepszym sposobem dostarczenia organizmowi potrzebnego magnezu jest podanie go wraz z wodą. Minerale zawarte w wodzie występują tu w swojej najbardziej naturalnej (jonowej) formie, co pozwala organizmowi bezpośrednio je przyswoić.

Donat Mg ... dużo więcej niż magnez

Oprócz magnezu, naturalna woda mineralna Donat Mg zawiera duże ilości wodorowęglanów, siarczanów, wapnia i innych minerałów.

Wyniki badań przeprowadzonych 19 marca 2013 w Instytucie Zdrowia Publicznego w Mariborze

Magnez (Mg ²⁺)	1000 mg/l
Wapń (Ca ²⁺)	380 mg/l
Wodorowęglan y (HCO ₃ ⁻)	7800 mg/l
Siarczany (SO ₄ ²⁻)	2100 mg/l



Donat
Mg



PRÓDŮMÍ
MINERÁLNÍ
VODA Z PŘÍRODNÍ
MORSKÉ A JEZ.
MINERÁLNÍ SOLE

500 ml

Průrodná minerálna voda z prírodných
morských a jez. minerálnych solí.
Boháčska slatina, Slovensko.
Trvanlivo: podrobnejšie čítajte na štítku.

Mg ²⁺	Ca ²⁺	HCO ₃ ⁻	SO ₄ ²⁻
100 mg/l	100 mg/l	1800 mg/l	200 mg/l

BOHÁČSKA SLATINA



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



Natureheals

www.donatmg.eu/en

Dystrybutor w Polsce: www.womanatura.pl



Donat
Mg