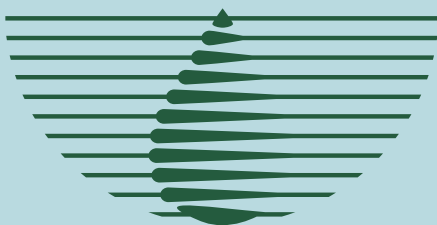


MEDICAL CENTER
ROGAŠKA



Zobacz, jakie
korzyści przynosi
Twojemu zdrowiu
naturalna woda
mineralna
Donat Mg



Światowa perła naturalnych wód mineralnych – Donat Mg

Ta perła natury powstaje na głębokości 280 – 600 metrów w procesie rozpuszczania skał bogatych w magnez, wapń, siarczan, wodorowęglany oraz szereg innych pierwiastków niezbędnych do prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych w organizmie człowieka. Składnikom tym towarzyszą duże ilości wolnego dwutlenku węgla.

Wiedza z zakresu balneologii, wyniki prowadzonych badań medycznych oraz skład chemiczny wody Donat Mg i jej właściwości fizyczne tłumaczą ponad 200-letnią tradycję wykorzystywania wody do celów terapeutycznych i profilaktycznych na terenie uzdrowiska Rogaška Slatina. Sposób przyjmowania wody Donat Mg określa lekarz uzdrowiskowy – specjalista balneolog, po przeprowadzeniu szczegółowego badania fizycznego oraz wszelkich innych niezbędnych badań.



Wskazania do spożycia wody mineralnej Donat Mg?

ZAPARCIA, REFLUKS KWASOWY, ZABURZENIA ZE STRONY PRZEWODU POKARMOWEGO I WZDĘCIA



są nieprzyjemnym elementem współczesnego stylu życia. Zła dieta, nieregularne spożywanie pokarmów, niewystarczające nawodnienie organizmu, osiadły tryb życia, stres w życiu codziennym – to główne czynniki upośledzające funkcjonowanie procesów trawiennych zachodzących w organizmie człowieka. Należy pamiętać, że prawidłowe trawienie jest podstawą skuteczności działania naszego układu odpornościowego.

CZAPARCIA



Donat Mg to naturalna woda mineralna bogata w sole mineralne. Siarczany występujące w formie soli sodu i magnezu mają dodatni wpływ na trawienie. Picie dużych ilości wody może wywołać biegunkę, która ustanie po przerwaniu przyjmowania wody.

ZGAGA



Działanie naturalnej wody mineralnej Donat Mg polega na harmonizowaniu procesów zachodzących w organizmie poprzez wspomaganie zwalczania negatywnych skutków upośledzonego wydzielania kwasów żołądkowych oraz problemu zgagi (wywoływanego przez ich nadmierne wydzielanie). Woda Donat Mg poprawia obieg krwi w błonie żołądka, wodorowęglany w niej zawarte wiążą się z sokiem żołądkowym w równych ilościach, a z kolei magnez przeciwdziała występowaniu skurczów żołądka, poprawia perystaltykę oraz działanie blokujące wpustu (mięśnia znajdującego się w okolicy górnego otworu żołądka), a także przyspiesza proces odbudowy komórek.

ZAPOBIEGANIE POWSTAWANIU KAMIENI ŻÓŁCIOWYCH



Woda Donat Mg przynosi korzyść osobom cierpiącym z powodu powstawania w ich organizmie kamieni żółciowych. Dobroczynne działanie wody polega na wywoływaniu skurczów woreczka żółciowego, co ułatwia jego opróżnianie, a dzięki zawartości siarczanów proces wydalania żółci ulega przyspieszeniu. Regularne opróżnianie woreczka żółciowego zapobiega powstawaniu kamieni i obniża poziom złego cholesterolu.

OTYŁOŚĆ I NADWAGA



CORAZ POWSZECHNIEJSZA WSPÓLCZEŚNIE OTYŁOŚĆ STANOWI POWAŻNE ZAGROŻENIE DLA ZDROWIA LUDZI ZARÓWNO W KRAJACH WYSOKO ROZWIŃTYCH JAK I ROZWIJAJĄCYCH SIĘ. W OSTATNICH LATACH PRZYBIERA ONA ROZMIARY EPIDEMII I STAJE SIĘ CORAZ BARDZIEJ PALĄCYM PROBLEMEM ZARÓWNO MEDYCZNYM JAK I SPOŁECZNO-EKONOMICZNYM.

Otyłość charakteryzuje się nadmiernym odkładaniem tkanki tłuszczowej, prowadząc do problemów z przemianą materii oraz częstszego występowania wielu chorób. Skraca długość życia, a w konsekwencji pogarsza jego jakość. Równoległe z coraz powszechniejszym występowaniem otyłości wzrasta liczba osób dotkniętych cukrzycą typu 2.

Utracie wagi towarzyszy rozkład tłuszczów i białek na amino??kwasy, a organizm traci wówczas ważne minerały.

NATURALNA WODA MINERALNA DONAT MG NEUTRALIZUJE POWSTAŁE W TEN SPOSÓB KWASY ORAZ UZUPEŁNIA UTRACONE MINERAŁY. JEST NATURALNYM ŚRODKIEM PRZECZYSZCZAJĄCYM, MAJĄCYM – ZWŁASZCZA NA POCZĄTKU PROCESU ODCHUDZANIA - NIEZWYKLE KORZYSTNE DZIAŁANIE, POLEGAJĄCE NA OCZYSZCZANIU ORGANIZMU Z TOKSYCZNYCH RESZTEK I PRODUKTÓW UBOCZNYCH PROCESÓW ZACHODZĄCYCH W ORGANIZMIE. POMAGA UTRZYMAĆ RÓWNOWAGĘ KWASOWO-ZASADOWĄ, UWALNIAJĄC ORGANIZM OD PRODUKTÓW PRZEMIANY MATERII.

Regularne spożycie wody Donat Mg, bogatej w siarczany stymulujące wydzielanie cholecystokininy, zmniejsza apetyt. Siarczany znane są z ich działania zapobiegającego wchłanianiu tłuszczów, a także wspomagają opróżnianie woreczka żółciowego.

Wysoka zawartość magnezu znajdująca się w naturalnej wodzie mineralnej Donat Mg przyspiesza przemianę materii, stymuluje odporność oraz zwiększa zapasy energii. W połączeniu z aktywnością fizyczną chroni serce, tętnice i mięśnie. Intensywność, rodzaj i okres trwania diety, poziom aktywności fizycznej oraz ilość spożywanej wody Donat Mg powinny być ustalone po konsultacji z lekarzem, który przeprowadzi szczegółowe badania fizyczne i laboratoryjne.

KAMIENIE NERKOWE



Duże ilości podstawowych minerałów, w szczególności wodorowęglanów, znanych ze swojej niezwykłej zdolności do wiązania się z kwasami, przyczyniają się do zachowania równowagi kwasowo-zasadowej oraz podwyższenia poziomu pH w nerkach. **ZASADOWE ŚRODOWISKO ZAPOBIEGA TWORZENIU SIĘ SZCZAWIANU WAPNIA, MOCZANU ORAZ KAMIENI MOCZOWYCH.**

ZAKWASZENIE ORGANIZMU – CHOROBA WSPÓŁCZESNEJ CYWILIZACJI



Wodorowęglan sodu, z jego zasadową naturą, odgrywa ważną rolę w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie człowieka. Jego rola polega na neutralizowaniu nadmiaru kwasu, a ponadto bierze czynny udział w tworzeniu się soków trawiennych. Ponadto, wodorowęglan sodu tworzy nadwyżkę zasadową w naszym organizmie.

Woda Donat Mg zawiera ponad 1000 mg magnezu w jednym litrze. Dlaczego to takie ważne?

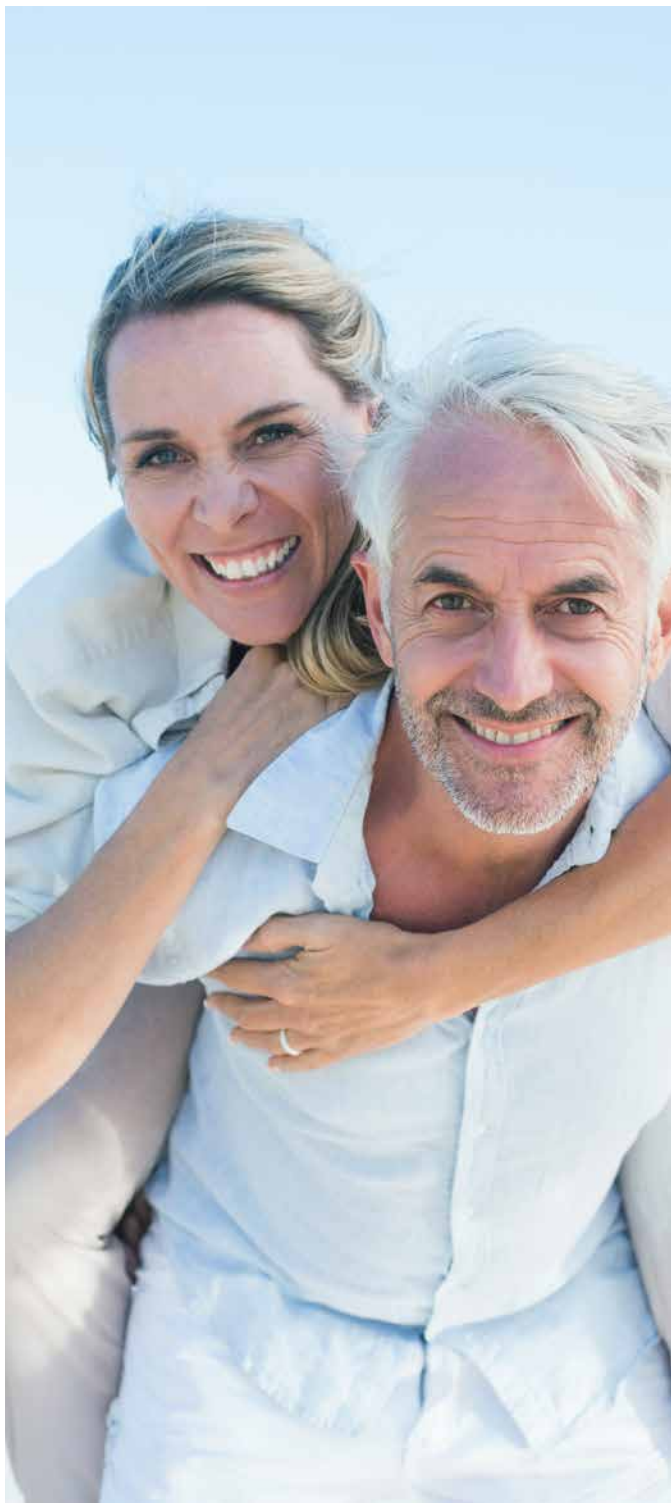
Magnez odgrywa rolę w ponad 300 ważnych procesach metabolicznych zachodzących w naszym ciele. Ponieważ organizm ludzki nie jest w stanie wytworzyć magnezu, musi on być codziennie dostarczany wraz z jedzeniem i piciem celem utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia. Magnez jest niezbędnym makroelementem, pomagającym zmniejszyć uczucie zmęczenia, utrzymać równowagę elektrolityczną, a także wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego i mięśni. Odgrywa również ważną rolę w procesach podziału komórkowego i syntezy białek oraz pomaga uwolnić energię powstałą w procesie przemiany materii. Magnez jest integralnym elementem osocza krwi, niezbędnym dla zachowania prawidłowej kurczliwości mięśni, w tym mięśnia sercowego, a ponadto pomaga utrzymać zdrowie kości i zębów.

U KOGO MOŻE WYSTĄPIĆ NIEDOBÓR MAGNEZU?

Dzieci i młodzież, kobiety w ciąży, palacze a także wszystkie osoby zmagające się na co dzień ze znacznym napięciem psychicznym i fizycznym zagrożone są wystąpieniem niedoboru magnezu. Starsze osoby często doświadczają niedoboru magnezu, co wynika po części z niższego spożycia i słabszego przyswajania, a także ze zwiększonego wydalania magnezu przez nerki. Dlatego tak ważne jest, by starsze osoby przestrzegały zalecanych dziennych dawek spożycia tego pierwiastka.

Przypadki ciężkiego niedoboru magnezu są rzadkie, jednak już lekki niedobór może prowadzić do obniżonego poziomu energii, częstych bólów głowy, niepokoju, bezsenności, skurczy oraz osłabienia odporności.

Zalecana średnia dzienna dawka spożycia magnezu dla osoby dorosłej wynosi 375 mg.





DLACZEGO MAGNEZ ZAWARTY W WODZIE DONAT MG JEST TAK SKUTECZNY?

Mg

Jeden litr wody Donat Mg zawiera około 1000 mg magnezu. Na rynku dostępnych jest wiele suplementów zawierających magnez, jednak najlepszym sposobem dostarczenia organizmowi potrzebnego magnezu jest podanie go wraz z wodą, ponieważ w tej formie minerały są najszybciej przyswajane. Magnez zawarty w wodzie mineralnej jest bezpośrednio dostępny dla organizmu, który wykorzystuje go w procesie przemiany materii.

CUKRZYCA TYPU 2



Źle prowadzonej cukrzycy typu 2 często towarzyszy niedobór magnezu, będący wynikiem zwiększonego wydalania tego pierwiastka przez nerki. Niedobór magnezu przyspiesza powstawanie wolnych rodników, a także upośledza działanie niektórych enzymów błonowych, co może prowadzić do wystąpienia powikłań w postaci retinopatii czy zaburzeń pracy nerek.

OPRÓCZ MAGNEZU, WODA DONAT MG ZAWIERA DUŻE ILOŚCI SIARCZANÓW. WODY SIARCZANOWE CECHUJE ICH STYMULUJĄCY WPŁYW NA DZIAŁANIE TRZUSTKI, UKŁADU TRAWIENNEGO I WORECZKA ŻÓŁCIOWEGO, OPRÓŻNIANIE WORECZKA ŻÓŁCIOWEGO ORAZ OCZYSZCZANIE DRÓG ŻÓŁCIOWYCH. DODATKOWO, ZAWARTE W WODZIE WODOROWĘGLANY ODGRYWAJĄ WAŻNĄ ROLĘ W UTRZYMANIU WŁAŚCIWEJ RÓWNOWAGI Kwasowo-zasadowej w państwie organizmie.

Woda Donat Mg, stanowiąca doskonałe uzupełnienie zdrowej diety, bieżącej kontroli wagi oraz wysokiego poziomu aktywności fizycznej, może przyczynić się do poprawy stanu zdrowia osób z cukrzycą.

CIAŻA



Magnez jest szczególnie istotny w okresie ciąży, kiedy to zapotrzebowanie na magnez w organizmie kobiety zwiększa się. Niewystarczająca ilość składników odżywczych, w tym magnezu, może prowadzić do licznych i poważnych konsekwencji zdrowotnych w okresie ciąży, takich jak: przedwczesny poród, niedowaga porodowa u niemowlęcia, cukrzyca ciążowa, nadciśnienie, stan przedrzucawkowy, itp. (Durlach, 2004; Hutcheon et al., 2011).

Ogólne wytyczne dotyczące przyjmowania wody Donat Mg

PICIE CIEPŁEJ WODY DONAT MG – SZYBKO I DUSZKIEM – RANO I NA CZCZO KORZYSTNIE WPŁYWA NA PROCES TRAWIENIA.

WOLNE SĄCZENIE ZIMNEJ WODY DONAT MG W TRAKCIE DNIA NA 20 MINUT PRZED POSIŁKIEM POPRAWIA WCHŁANIANIE ZWIĄZKÓW MINERALNYCH.

Osoby, które nie lubią wód gazowanych z dużą ilością bąbelków dwutlenku węgla, powinny przed spożyciem nalać wodę Donat Mg do szklanki i dobrze ją zamieszać.

Właściwie połączone z innymi czynnikami i zabiegami, spożywanie wody bezpośrednio ze źródła może stać się wyjątkowym rytuałem, przynoszącym Państwu zdrowiu wiele cennych korzyści. Dawkowanie, rodzaj i porę spożycia wyznacza lekarz uzdrowski (balneolog) Centrum Medycznego Rogaška, na podstawie przeprowadzonego badania stanu zdrowia pacjenta oraz przyjętych celów kuracji.

Kiedy nie zaleca się spożywania wody Donat Mg?

Woda Donat Mg nie jest zalecana dla osób, u których występują problemy z nerkami, bradykardia lub zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej (alkaloza). Obecność poważnego schorzenia wymaga konsultacji z lekarzem przed rozpoczęciem przyjmowania wody Donat Mg.

Picie dużych ilości wody może powodować biegunkę, która ustąpi wraz z przerwaniem kuracji.



Leczenie wodą

RODZAJ SCHORZENIA	PORA PRZYJMOWANIA
Schorzenia woreczka żółciowego i dróg na pusty żołądek żółciowych, stany po operacji przed obiadem woreczka żółciowego i dróg żółciowych, przed kolacją przewlekłe schorzenia trzustki	na pusty żołądek przed obiadem przed kolacją
Schorzenia wątroby, wzdęcia	na pusty żołądek przed obiadem przed kolacją
Cukrzyca, podwyższony poziom kwasu na pusty żołądek moczowego, podwyższony poziom przed obiadem cholesterolu	na pusty żołądek przed obiadem przed kolacją
Zaparcia	na pusty żołądek przed snem (według potrzeby)
Schorzenia żołądka i dwunastnicy	na pusty żołądek przed obiadem przed kolacją
Podwyższony poziom kwasów żołądkowych (refluks)	min. 20 minut przed posiłkiem kilka razy w ciągu dnia podczas posiłków oraz 1-2 godziny po posiłku
Otyłość, nadwaga	na pusty żołądek kiedy wystąpi poczucie głodu, podczas posiłków i przed nimi
Choroby układu krążenia	3-4 razy na dzień
Osoby zdrowe, dla poprawy samopoczucia	przed posiłkiem
Zaburzenia lękowe (stres), bóle głowy, migreny	na pusty żołądek przed snem
Niedobór magnezu, zwiększone zapotrzebowanie na magnez (kobiety ciężarne, sportowcy itp.)	na pusty żołądek po południu wieczorem
Zmniejszenie prawdopodobieństwa wystąpienia nawrotów kamicy wapniowej, kamieni cystynowych i moczanowych w drogach moczowych	na pusty żołądek przed obiadem przed kolacją przed snem i w nocy, przy przebudzeniu

ciepła: podgrzana: **30°-37° C**
letnia: **23°-25° C**

temperatura pokojowa: **około 20° C**
zimna: **17°-18° C**

TEMPERATURA I DAWKOWANIE		SPOSÓB PRZYJMOWANIA	CZAS KURACJI
letnia	300–500 ml	powoli	6 tygodni
zimna	200 ml	powoli	4-tygodniowa przerwa
letnia	200 ml	powoli	3 razy/rok
ciepła	200–300 ml	powoli	2 miesiące
ciepła	100 ml	powoli	miesięczna przerwa
zimna	100 ml	powoli	3 razy/rok
ciepła	300 ml	względnie	5 dni
zimna	100 ml	szybko	2 dni przerwy, powtarzać
zimna	100 ml	Slowly	ciągle
zimna	100 ml	Slowly	
ciepła	300–800 ml	szybko	ciągle? lub przez 5 dni
letnia	200 ml	względnie	2 dni przerwy
zimna	200 ml	szybko	
letnia	200–300 ml	powoli	3 miesiące wiosną
letnia	100 ml	powoli	3 miesiące jesienią
letnia	100 ml	powoli	
temperatura pokojowa	100 ml	powoli	ciągle lub z krótkimi przerwami
ciepła	300–500 ml	szybko	3 miesiące
zimna	100 ml	powoli	miesięczna przerwa
			3 razy/rok
temperatura pokojowa	100 ml	powoli	2 miesiące
			miesięczna przerwa
			3 razy/rok
zimna	100–200 ml	powoli	ciągle lub z krótkimi przerwami
zimna	300 ml	powoli	2 miesiące
zimna	100–200 ml	powoli	miesięczna przerwa
			3 razy/rok
zimna	200 ml	powoli	ciągle lub z krótkimi przerwami
zimna	100 ml	powoli	
zimna	100 ml	powoli	
letnia	200 ml	powoli	ciągle lub z krótkimi przerwami
letnia	200 ml	powoli	
letnia	200 ml	powoli	
letnia	200 ml	powoli	

Naturalna woda mineralna Donat Mg jest butelkowana w Rogańskiej Slatinie przez: Droga Kolinska d.d, Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana, która wchodzi w skład Grupy Atlantic. Informacje o sprzedaży wody Donat Mg w Państwa kraju dostępne są na stronie internetowej pod adresem www.donatmg.eu.



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



Nature heals

donatmg.eu

Dystrybutor w Polsce: www.womanatura.pl

Donat
Mg