**Введение**

Уделите минутку своему здоровью. Приложение содержит рекомендации по употреблению природной минеральной воды Donat Mg, разработанные на основе столетнего опыта терапии в медицинском центре в Рогашке Слатине. Теперь рекомендации по употреблению минеральной воды доступны и вам.

**Показания**

1. **Запоры**

## Минеральная вода Donat Mg является природным осмотическим слабительным. Она содержит сульфаты и около 1000 мг/л магния. Сульфат-ионы обладают способностью связывать большое количество воды, что увеличивает объем содержимого кишечника в 3-5 раз, стимулируя перистальтику кишечника.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способ употребления | | | Продолжительность курса |
| Натощак | 300-800 мл  30° C – 37° C (теплая) | быстро | Постоянно, но через каждые 5 дней  перерыв на 2 дня |
| Перед сном (если необходимо) | 200 мл  23° C – 25° C (теплая) | относительно быстро |

1. **Изжога**

Donat Mg, благодаря своему уникальному составу с содержанием примерно 7800 мг гидрокарбоната, обладает способностью связывания и буферизации свободных кислот. Гидрокарбонат натрия в составе минеральной воды Donat Mg оказывают щелочное и противовоспалительное действие на слизистую оболочку желудка; магний и кальций нормализуют уровень натрия и уменьшают отечность слизистых оболочек.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способ употребления | | | Продолжительность курса |
| Несколько раз в день | 100 мл  20° C (комнатная темп.) | медленно | Постоянно или с небольшими перерывами |
| за 20 мин. перед едой |
| Между приемами пищи и через 1-2 часа после еды |

1. **Дефицит магния**

Donat Mg – природная минеральная вода с самым высоким содержанием магния\*. Суточная потребность организма в этом минерале составляет в среднем 375 мг. Потребность в магнии возрастает во время беременности и лактации, а также при быстром росте в подростковом периоде. Значительные потери магния и, соответственно, рост суточной потребности в нем наблюдаются и в пожилом возрасте, а также при нарушениях обмена веществ, употреблении некоторых медикаментов, из-за диет или в стрессовом состоянии. Лучший способ обеспечить поступление магния в организм – с водой. Вот почему организм моментально усваивает магний, содержащийся в минеральной воде Donat Mg.

## *\*Рассматриваемые сравнительные данные включали все представленные на рынке природные минеральные воды, включенные в реестр ЕС.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способ употребления | | | Продолжительность курса |
| Натощак | 200 мл  17° C – 18° C (холодная) | медленно | Постоянно или с небольшими перерывами |
| В полдень | 100 мл  17° C – 18° C (холодная) | медленно |
| Вечером | 100 мл  17° C – 18° C (холодная) | медленно |

1. **Сахарный диабет**

Дефицит магния у пациентов с сахарным диабетом второго типа происходит из-за увеличения потери этого минерала во время мочеиспускания. Сахарный диабет всех типов (в том числе диабет беременных) вызван дисбалансом глюкозы в крови и ингибирует действие инсулина. Употребление Donat Mg позволяет восполнить дефицит магния и сделать диабет более контролируемым, а колебания сахара менее выраженными.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способ употребления | | | Продолжительность курса |
| Натощак | 300 мл  30° C – 37° C (теплая) | относительно быстро | 5 дней,  перерыв на 2 дня,  регулярное повторение |
| До обеда | 100 мл  17° C – 18° C (холодная) | медленно |
| Перед ужином | 100 мл  17° C – 18° C (холодная) | медленно |

1. **Заболевания желчного пузыря и поджелудочной железы**

Желчь пациентов, перенесших операцию по удалению камней, содержит слишком много холестерина или слишком мало желчных кислот и лецитина. В сокращенном или спавшемся состоянии в желчном пузыре скапливается загустевшая желчь, которая практически не выводится. Сульфат магния, содержащийся в воде Donat Mg, стимулирует желчеотделение. Регулярное опорожнение желчного пузыря предотвращает образование желчных камней.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способ употребления | | | Продолжительность курса |
| Натощак | 300-500 мл  23° C – 25° C (теплая) | медленно | 6 недель,  с перерывом на 4 недели,  3 раза в год |
| До обеда | 200 мл  17° C – 18° C (холодная) | медленно |
| Перед ужином | 200 мл теплой | медленно |

1. **Мочекаменная болезнь**

Благодаря высокому содержанию гидрокарбоната и магния, минеральная вода Donat Mg естественным путем предотвращает образование кальций-оксалатов, уратов и цистинов, которому способствует кислая среда. Оба компонента влияют на регулирование кислотно-щелочного баланса в организме. Гидрокарбонат обеспечивает мощный прилив щелочей, которые связывают кислоты и тем самым создают щелочную среду, препятствующую образованию этих видов камней.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способ употребления | | | Продолжительность курса |
| Натощак | 200 мл  23° C – 25° C (теплая) |  | Постоянно или с небольшими перерывами |
| До обеда | 200 мл  23° C – 25° C (теплая) | медленно |
| Перед ужином | 200 мл  23° C – 25° C (теплая) | медленно |
| Перед сном и ночью, если проснулись | 200 мл  23° C – 25° C (теплая) | медленно |

1. **Ожирение и похудение**

Природная минеральная вода Donat Mg нейтрализует кислоту и возмещает утраченные минералы. В начале процесса похудения она очень полезна в качестве естественного слабительного и средства для очищения организма от токсинов. Сульфаты в составе минеральной воды Donat Mg повышают секрецию холецистокинина – гормона, снижающего аппетит. Магний способствует пищеварению, укрепляет иммунитет и увеличивает запасы энергии.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способ употребления | | | Продолжительность курса |
| Натощак | 300-500 мл  30° C – 37° C (теплая) | быстро | 3 месяца с перерывом на 1 месяц,  3 раза в год |
| При чувстве голода между приемами пищи | 100 мл  17° C – 18° C (холодная) | медленно |

1. **Сердечно-сосудистые заболевания**

Минеральная вода Donat Mg содержит незначительное количество поваренной соли и не влияет на кровяное давление. При этом она отличается высоким содержанием магния (1000 мг/л). Магний является жизненно необходимым элементом, который, среди прочего, способствует функционированию мышечной системы. Сердце человека – мышца, и для его нормального функционирования требуется магний. Поскольку дефицит этого минерала может вызвать сердечную недостаточность, аритмию и другие нарушения, необходимо обеспечить его ежедневное поступление в организм.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способ употребления | | | Продолжительность курса |
| 3-4 раза в день | 100 мл  20° C (комнатная темп.) | медленно | 2 месяца с перерывом на 1 месяц, 3 раза в год |

1. **Стресс, головные боли**

Стресс влияет на наше физическое и психическое состояние, поскольку в состоянии стресса организм теряет жидкость, а вместе с ней – полезные вещества. Соответственно, его потребность в витаминах и минералах возрастает. Дефицит магния может стать причиной даже некоторых видов головной боли. Минеральная вода Donat Mg содержит магний, который ученые называют «антистрессовым минералом» и «бальзамом для нервов и мышц».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способ употребления | | | Продолжительность курса |
| Натощак | 300 мл  17° C – 18° C (холодная) | медленно | 2 месяца с перерывом на 1 месяц, 3 раза в год |
| Перед сном | 100-200 мл  17° C – 18° C (холодная) | медленно |

1. **Для улучшения самочувствия**

Минеральная вода Donat Mg отличается высоким содержанием магния, сульфатов и гидрокарбонатов. Кроме того, она содержит кальций, натрий и другие микроэлементы. Donat Mg насыщает организм минералами и, в то же время, благодаря высокому уровню гидрокарбонатов регулирует кислотно-щелочной баланс в организме. Вы можете пить минеральную воду просто для улучшения здоровья и общего самочувствия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способ употребления | | | Продолжительность курса |
| Перед едой | 100-200 мл  17° C – 18° C (холодная) | медленно | Постоянно или с небольшими перерывами |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ENG | РУС | ITA | SRB |
| Uspešno ste nastavili opomnik  Opomnik za pitje Donata Mg je sedaj nastavljen. Na zdravje! |  | Напоминание успешно установлено  Напоминание о приеме воды Donat Mg установлено. На здоровье! |  |  |
| Na vstopno stran |  | На главную страницу |  |  |
| Seznam |  | Список |  |  |
| Domov |  | На главную |  |  |
| Izbrani začetni dan pitja: |  | Выбран первый день курса: |  |  |
| Izberite začetni dan pitja: |  | Выберите первый день курса: |  |  |
| Vklopi |  | Включить |  |  |
| Izklopi |  | Выключить |  |  |
| Nastavite |  | Продолжить |  |  |
| Prekliči |  | Отмена |  |  |
| Zbujanje |  | Пробуждение |  |  |
| Zajtrk |  | Завтрак |  |  |
| Kosilo |  | Обед |  |  |
| Večerja |  | Ужин |  |  |
| Spanje |  | Сон |  |  |
| Število obrokov |  | Количество приемов пищи |  |  |
| Shrani |  | Сохранить |  |  |