**Uvodni text**

Vzemite si trenutek za svoje zdravje. Aplikacija ponuja napotke za pitje naravne mineralne vode Donat Mg, na osnovi katerih Medical center Rogaška že več kot 200 let izvaja terapije. Način pitja vode Donat Mg iz izvira po natančnem pregledu in morebitnih preiskavah predpiše zdravnik balneolog; splošni napotki za pitje pa so sedaj na voljo tudi vam.

**Indikacije**

1. **Zaprtost**

## Donat Mg je naravno ozmotsko odvajalo. Vsebuje sulfatne soli in okoli 1000 mg/L magnezija. Sulfatni ioni imajo sposobnost vezanja velikih količin vode, zato se poveča volumen črevesne vsebine od 3- do 5-krat, kar izzove gibanje črevesja.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Način pitja | | | Trajanje |
| Na tešče | 3-8 dcl  30-37 °C (toplo) | Hitro | Stalno ali 5 dni,  prekinitev 2 dni |
| Pred spanjem (po potrebi) | 2 dcl  23-25 °C (mlačno) | Razmeroma hitro |

Reminderji:

Na tešče - 10 min pred zajtrkom

Pred spanjem (po potrebi) - 10 min pred spanjem

1. **Zgaga**

Donat Mg ima zaradi vsebnosti okrog 7.800 mg hidrogenkarbonata sposobnost vezanja kislin in pufranja prostih kislin. Natrijev hidrogenkarbonat v Donatu Mg s svojim alkalnim vplivom deluje protivnetno na želodčno sluznico; magnezij in kalcij, ki spremljata natrij, pa zmanjšujeta njeno oteklost.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Način pitja | | | Trajanje |
| Večkrat dnevno 20 min pred jedjo | 1 dcl  20 °C (sobna temperatura) | Počasi | Stalno ali s krajšimi prekinitvami |
| Med obroki in 1-2 uri po jedi |

Reminderji:

Večkrat dnevno - posameznikov dan se razdeli na 4 dele, za vsak del reminder

20 min pred jedjo - 25 min pred vsakim obrokom

Med obroki in 1-2 uri po jedi - 1:30h po obroku

1. **Pomanjkanje magnezija**

Donat Mg je najbogatejša naravna mineralna voda z magnezijem\*. Na dan potrebujemo povprečno 375 mg tega minerala. Potrebe po magneziju se povečajo v obdobju nosečnosti in dojenja ter hitre rasti v mladostništvu. Večje izgube in s tem večje dnevne potrebe se pojavijo v starosti, ob nekaterih metabolnih motnjah, uživanju nekaterih zdravil, dietah in v stresnih obdobjih. Najbolje ga je v telo vnašati z vodo. Magnezij v mineralni vodi je telesu takoj na razpolago in se lahko hitro vključi v presnovne procese.

## *\*Pregledani primerjalni podatki obsegajo vse na trgu dostopne, priznane, naravne mineralne vode iz registra EU.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Način pitja | | | Trajanje |
| Na tešče | 2 dcl  17-18 °C (hladno) | Počasi | Stalno ali s krajšimi prekinitvami |
| Opoldne | 1 dcl  17-18 °C (hladno) | Počasi |
| Zvečer | 1 dcl  17-18 °C (hladno) | Počasi |

Reminderji:

Na tešče - 10 min pred zajtrkom

Opoldne - 5 min pred 12:00h

Pred večerjo - 10 min pred večerjo

1. **Sladkorna bolezen**

Pomanjkanje magnezija pri osebah z diabetesom tipa 2 nastopi zaradi povečanih izgub tega minerala preko urina. Diabetes mellitus pri vseh (tudi pri nosečnicah), ki so prvič zbolele za sladkorno boleznijo, povzroča neravnovesje glukoze v krvi in zavira delovanje inzulina. S pitjem Donata Mg nadoknadite magnezij in sladkorna bolezen bo bolj urejena, nihanja sladkorja pa manj izrazita.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Način pitja | | | Trajanje |
| Na tešče | 3 dcl  30-37 °C (toplo) | Razmeroma hitro | 5 dni,  prekinitev 2 dni,  stalno ponavljanje |
| Pred kosilom | 1 dcl  17-18 °C (hladno) | Počasi |
| Pred večerjo | 1 dcl  17-18 °C (hladno) | Počasi |

Reminderji:

Na tešče - 10 min pred zajtrkom

Pred kosilom - 10 min pred kosilom

Pred večerjo - 10 min pred večerjo

1. **Bolezni žolčnika in trebušne slinavke**

Žolč bolnikov, operiranih zaradi kamnov, vsebuje preveč holesterola ali premalo žolčnih kislin in lecitina. V prepognjenem žolčniku se nabira gostejši žolč, ki se ne izprazni povsem. Magnezijev sulfat v Donatu Mg pospešuje izločanje žolča. Redno praznjenje žolčnika tako preprečuje nastanek žolčnih kamnov.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Način pitja | | | Trajanje |
| Na tešče | 3-5 dcl  23-25 °C (mlačno) | počasi | 6 tednov,  prekinitev 4 tedne,  3x letno |
| Pred kosilom | 2 dcl  17-18 °C (hladno) | počasi |
| Pred večerjo | 2 dcl (mlačno) | počasi |

Reminderji:

Na tešče - 10 min pred zajtrkom

Pred kosilom - 10 min pred kosilom

Pred večerjo - 10 min pred večerjo

1. **Nastanek sečnih kamnov**

Donat Mg ima visoko vsebnost hidrogenkarbonata in magnezija, s čimer na naraven način preprečuje nastanek kalcijevih oksalatnih, uratnih in cistinskih kamnov, ki nastajajo v kislem miljeju. Obe sestavini vplivata na regulacijo bazo/kislega ravnovesja v telesu. Posebej hidrogenkarbonat ustvarja močan bazični pribitek, saj nase veže kisline in s tem ustvarja alkalno okolje, ki preprečuje tvorbo navedenih vrst kamnov.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Način pitja | | | Trajanje |
| Na tešče | 2 dcl  23-25 °C (mlačno) | Počasi | Stalno ali s krajšimi prekinitvami |
| Pred kosilom | 2 dcl  23-25 °C (mlačno) | Počasi |
| Pred večerjo | 2 dcl  23-25 °C (mlačno) | Počasi |
| Pred spanjem in ponoči ob prebujanju | 2 dcl  23-25 °C (mlačno) | Počasi |

Reminderji:

Na tešče - 10 min pred zajtrkom

Pred kosilom - 10 min pred kosilom

Pred večerjo - 10 min pred večerjo

Pred spanjem - 10 min pred spanjem

Pred spanjem in ponoči ob prebujanju - ne upoštevamo

1. **Debelost in hujšanje**

Donat Mg pri hujšanju nevtralizira nastale kisline in nadomešča izgubljene minerale. Na začetku hujšanja je zelo koristen, saj je naravno odvajalo in telo očisti strupov. Sulfatne soli v Donatu Mg povečujejo izločanje holecistokinina, kar zmanjšuje apetit. Magnezij pa pospešuje presnovo, krepi odpornost in poveča zaloge energije.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Način pitja | | | Trajanje |
| Na tešče | 3-5 dcl  30° C – 37° C (toplo) | Hitro | 3 mesece, prekinitev 1 mesec,  3x letno |
| Pri občutku lakote med in pred obroki | 1 dcl  17-18 °C (hladno) | Počasi |

Reminderji:

Na tešče - 10 min pred zajtrkom

Pred kosilom - 10 min pred kosilom

Pred večerjo - 10 min pred večerjo

Pred obroki - 10 min pred vsakim obrokom

1. **Bolezni srca in ožilja**

Donat Mg vsebuje zelo malo kuhinjske soli, zato nima vpliva na krvni tlak. Vsebuje višje količine magnezija (1000 mg/L). Magnezij je nujno potreben element, ki med ostalim prispeva k delovanju mišičnega sistema. Tudi naše srce je mišica, ki za svoje normalno delovanje potrebuje magnezij. Potrebno ga je vnašati dnevno, če ne želimo, da pride do srčnega popuščanja, motenj srčnega ritma in drugih nevšečnosti, ki lahko spremljajo pomanjkanje tega pomembnega minerala.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Način pitja | | | Trajanje |
| 3-4 krat dnevno | 1 dcl  20 °C (sobna temperatura) | Počasi | 2 meseca, prekinitev 1 mesec, 3x letno |

Reminderji:

3-4 krat dnevno - posameznikov dan se razdeli na 4 dele, za vsak del reminder

1. **Stres, glavoboli**

Stres vpliva na naše fizično telo in na duševnost, saj telo preko vode izgublja več mineralnih snovi, zato se v tem obdobju potreba po vitaminih in mineralih poveča. Pomanjkanje magnezija lahko sproži celo nekatere vrste glavobolov. Donat Mg je bogat s tem mineralom, ki ga znanstveniki imenujejo tudi »antistresni mineral« ter »balzam za živce in mišice«.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Način pitja | | | Trajanje |
| Na tešče | 3 dcl  17-18 °C (hladno) | Počasi | 2 meseca, prekinitev 1 mesec, 3x letno |
| Pred spanjem | 1-2 dcl  17-18 °C (hladno) | Počasi |

Reminderji:

Na tešče - 10 min pred zajtrkom

Pred spanjem - 10 min pred spanjem

1. **Za boljše počutje**

Donat Mg je bogat predvsem z magnezijem, sulfati, hirogenkarbonati, vsebuje še kalcij, natrij in druge mikro elemente. Naše telo bogati z minerali, sočasno pa zaradi višje vsebnosti hidrogenkarbonata ureja kislo-bazično ravnovesje telesa. Lahko ga pijemo vse življenje tako za zdravje kot splošno dobro počutje.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Način pitja | | | Trajanje |
| Pred jedjo | 1-2 dcl  17-18 °C (hladno) | Počasi | Stalno ali s krajšimi prekinitvami |

Reminderji:

Pred jedjo - 10 min pred vsakim obrokom

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ENG | RUS | ITA | SRB |
| Uspešno ste nastavili opomnik  Opomnik za pitje Donata Mg je sedaj nastavljen. Na zdravje! |  |  |  |  |
| Na vstopno stran |  |  |  |  |
| Nazaj |  |  |  |  |
| Seznam |  |  |  |  |
| Domov |  |  |  |  |
| Izbrani začetni dan pitja: |  |  |  |  |
| Izberite začetni dan pitja: |  |  |  |  |
| Vklopi |  |  |  |  |
| Izklopi |  |  |  |  |
| Nastavite |  |  |  |  |
| Prekliči |  |  |  |  |
| Zbujanje |  |  |  |  |
| Zajtrk |  |  |  |  |
| Kosilo |  |  |  |  |
| Večerja |  |  |  |  |
| Spanje |  |  |  |  |
| Število obrokov |  |  |  |  |
| Shrani |  |  |  |  |

Vam je aplikacija všeč?

Vzemite si moment in ocenite svoje zadovoljstvo z aplikacijo Donat Mg Moments. Cenimo vaše mnenje!

|  |
| --- |
| OCENITE APLIKACIJO |
| DA |
| NE |
| OPOMNI ME POZNEJE |