

# Zaprtje



## Kako Donat pomaga pri zaprtju?

Sodobni način življenja je razlog, da ima vse več ljudi težave z upočasnjeno prebavo in zaprtjem. Zaradi vsebnosti sulfatnih soli (Mg-sulfat in Na-sulfat) in 1000 mg/l magnezija je Donat naravno osmotsko odvajalo. Sulfati na bazi osmoze posrkajo vodo iz celic črevesne stene, zaradi česar se volume vsebine v črevesju poveča od 3- do 5-krat, kar povzroči pritisk na stene črevesja in spodbudi njegovo peristaltiko oziroma premikanje. Prisotnost magnezija še dodatno poveča učinek osmoze. Klinično dokazano je, da Donat deluje na prebavo (1).

## Kako piti Donat pri zaprtju?

Kdaj	Kako/koliko	Način pitja
Zjutraj, na prazen želodec	Toplo ali sobna temp. 0,2–0,3 l	Hitro
Pred večerjo	Sobna temp. 0,1 l	Hitro

(1) Bothe G, Coh A, Auinger A. Efficacy and safety of a natural mineral water rich in magnesium and sulphate for bowel function: a doubleblind, randomized, placebo-controlled study. Eur J Nutr. 2015

**Donat**

Poskrbite za svojo prebavo, **poskrbite zase.** | [donat.com](https://donat.com)

Vsebinska dokumenta je intelektualna lastnina družbe Atlanic Droga Kolinska d. o. o. Kakršno koli kopiranje, razkritje in/ali distribucija vsebine dokumenta v kakršne koli namene so izrecno prepovedani.

# Zgaga



## Kako Donat pomaga pri zgagi?

Donat je naravna mineralna voda, ki deluje kot antacid – nevtralizira želodčno kislino ter blaži bolečino in pekoč občutek v prsih. Hidrogenkarbonati v obliki natrijevih, kalcijevih in magnezijevih soli delno nevtralizirajo želodčno kislino. Nevtralizira želodčno kislino in povečini takoj po zaužitju ublaži pekoč občutek v želodcu in/ali požiralniku. Zgago ublaži na popolnoma naraven način. Ob pravilni prehrani in zdravih življenjskih navadah je lahko Donat velika pomoč za ublažitev zgage (1).

## Kako piti Donat, ko začutite zgago?

Kdaj	Kako/koliko	Način pitja
20 minut pred obrokom	Sobna temp. 0,1–0,2 l	Počasi
Med posameznimi obroki, ko začutite zgago (ne na poln želodec)	Sobna temp. 0,1 l	Počasi

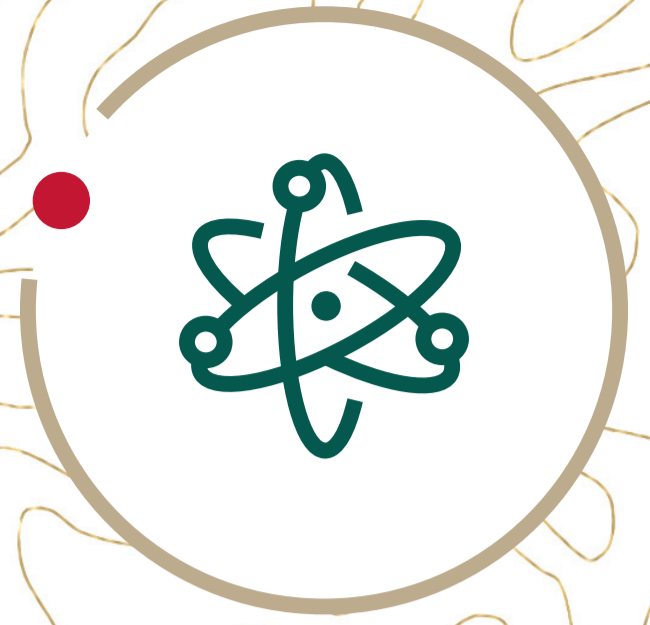
(1) Medical center rogaška

**Donat**

Poskrbite za svojo prebavo, **poskrbite zase.** | [donat.com](https://donat.com)

Vsebina dokumenta je intelektualna lastnina družbe Atlanic Droga Kolinska d. o. o. Kakršno koli kopiranje, razkritje in/ali distribucija vsebine dokumenta v kakršne koli namene so izrecno prepovedani.

# Preventiva



## Kako Donat podpira pravilno delovanje prebave?

Skupaj z uravnoteženo prehrano in zdravim načinom življenja vsakodnevno pitje Donata omogoča pravilno delovanje prebave. Donat spodbuja prebavo in podpira pravilno delovanje prebave v njeni zadnji fazi, poleg tega pa blagodejno vpliva tudi na druge dele prebavnega sistema, in sicer tako, da podpira njihovo normalno delovanje. Tako Donat ugodno vpliva na vzpostavljanje kislinsko-bazičnega ravnotežja v telesu (1), pomaga pa tudi k **boljši absorpciji hranilnih snovi ter spodbuja tvorbo žolča in prebavnih encimov (2).**

## Kako piti Donat v preventivne namene?

Kdaj	Kako/koliko	Način pitja
Zjutraj, na prazen želodec	Sobna temp. 0,2–0,3 l	Počasi
Pred kosilom	Sobna temp. 0,1 l	Počasi
Pred večerjo	Sobna temp. 0,1–0,2 l	Počasi

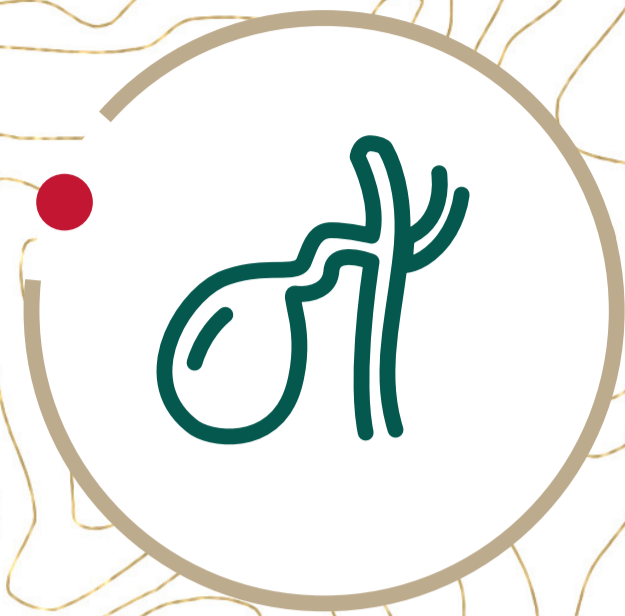
(1) Medical center Rogaška. (2) Mennuni G, Petraccia L, Fontana M, Nocchi S, Stortini E, Romoli M, Esposito E, Priori F, Grassi M, Geraci A, Serio A, Fraioli A. The therapeutic activity of sulphate-bicarbonate-calcium-magnesiatic mineral water in the functional disorders of the biliary tract. Clin Ter. 2014;165(5):e346-52

**Donat**

Poskrbite za svojo prebavo, **poskrbite zase.** | [donat.com](https://donat.com)

Vsebina dokumenta je intelektualna lastnina družbe Atlanic Droga Kolinska d. o. o. Kakršno koli kopiranje, razkritje in/ali distribucija vsebine dokumenta v kakršne koli namene so izrecno prepovedani.

# Izločanje žolča



## Kako Donat spodbuja izločanje žolča?

Redno praznjenje žolčnika/žolčevoda preprečuje določene težave zaradi nepravilnega delovanja žolčnega sistema in posredno nastanek žolčnih kamnov. Sulfatni ioni omogočajo pretok žolča iz jeter, spodbujajo krčenje žolčnika in tako lahko zmanjšajo možnost nastanka žolčnih kamnov (1).

**OPOZORILO: Pitje Donata odsvetujemo osebam z odkritimi majhnimi žolčnimi kamni zaradi večje nevarnosti njihovega vdora v žolčevod in s tem povezanih zapletov (2).**

## Kako piti Donat za spodbujanje izločanja žolča?

Kdaj	Kako/koliko	Način pitja
Zjutraj na prazen želodec	23-25 °C 0,2–0,3 l	Počasi
Pred kosilom	Hladen ali sobne temp. (17-20 °C) 0,2 l	Počasi
Pred večerjo	Mlačen (23-25 °C) 0,1–0,2 l	Počasi

(1) Mennuni G, Petraccia L, Fontana M, Nocchi S, Stortini E, Romoli M, Esposito E, Priori F, Grassi M, Geraci A, Serio A, Fraioli A. The therapeutic activity of sulphate-bicarbonate-calcium-magnesiatic mineral water in the functional disorders of the biliary tract. Clin Ter. 2014;165(5):e346-52 (2) Medical center Rogaška.

## Donat®

Poskrbite za svojo prebavo, **poskrbite zase.** | [donat.com](https://donat.com)

Vsebina dokumenta je intelektualna lastnina družbe Atlanic Droga Kolinska d. o. o. Kakršno koli kopiranje, razkritje in/ali distribucija vsebine dokumenta v kakršne koli namene so izrecno prepovedani.

# Magnezij



Mg

## Kako Donat zagotavlja zadostne količine magnezija?

Donat je naravna mineralna voda, ki jo odlikuje izjemna vsebnost magnezija in dobra biološka uporabnost. Priporočeni dnevni vnos magnezija je 375 mg, tako da že z 0,3 do 0,4 l Donata zagotovimo dnevne potrebe na popolnoma naraven način. Količina magnezija v naravni mineralni vodi Donat je primerna v primeru povečane potrebe po njem (intenzivna rast, nosečnost in dojenje). (1)

## Kako piti Donat za zagotavljanje dnevni potreb po magneziju?

**OPOMBA: Donata nikoli ne pijte iz hladilnika.** Hladna temperatura je približno 17°C.

Kdaj	Kako/koliko	Način pitja
20–30 min pred vsakim obrokom	0,1–0,2 l hladnega ali sobne temperature	Počasi

(1) Odločba Ministrstva za zdravje Republike Slovenije 2009

**Donat**

Poskrbite za svojo prebavo, **poskrbite zase.** | [donat.com](https://donat.com)

Vsebina dokumenta je intelektualna lastnina družbe Atlanic Droga Kolinska d. o. o. Kakršno koli kopiranje, razkritje in/ali distribucija vsebine dokumenta v kakršne koli namene so izrecno prepovedani.