



IZVIR  
ZDRAVJA



## MAGNEZIJEVA RENESANSA

Preporod telesa z magnezijem  
v Medical centru Rogaška

## VSEBINA

- 1 Tudi vašemu telesu primanjkuje magnezija?
- 2 Program Magnezijeva renesansa
- 3 Magnezij v Medical centru Rogaška
- 4 Magnezij in njegov pomen za organizem
- 5 Pomanjkanje magnezija v telesu

Če opazate naslednje simptome ali bolezenska stanja, je precejšnja verjetnost, da trpite za pomanjkanjem magnezija, zato vam **program Magnezijeva renesansa** še posebej priporočamo:

- mišični krči (lahko v nogah, lahko pa vam trza veka), bolečine v mišicah;
- nespečnost;
- utrujenost in slab spomin;
- razdražljivost;
- zaskrbljenost;
- glavoboli/migrene;
- sladkorna bolezen;
- debelost;
- zaprtje oziroma
- jemljete diuretike ali inhibitorje protonske črpalke.

*Vabljeni, da neprecenljivo bogastvo našega magnezija postane vaš izvir zdravja in lepote. Za vas smo pripravili edinstven program, ki je rezultat narave ter znanja in izkušenj naših strokovnjakov, Magnezijevo renesanso.*

---

**OPOZORILO**

*Program ni primeren za bolnike z ledvično insuficienco (klirens kreatinin manj kot 30 ml/min), nosečnice, otroke, dekompenzirane srčne bolnike.*



Program sestavljajo postopki, ki pomagajo telesu, da napolni zaloge magnezija. Postopki si sledijo v takem zaporedju, da je telesu ponujena optimalna količina magnezija.

*Program Magnezijeva renesansa je razvojni projekt in plod inovativnega dela ekipe Medical centra Rogaška. Temelji na darilu narave ter znanstvenih dokazih, izkušnjah naših strokovnjakov in sodobnih strokovnih smernicah.*





### V program je vključeno:

Pregled pri zdravniku balneologu

Pitna kura z naravno mineralno vodo Donat Mg iz izvira

Posvet z nutricionistom – Magnezijeva prehrana  
Medical centra Rogaška

Postopki:

1. dan	piling, kopel z magnezijem, Mg refleksoterapija dlani
2. dan	masaža z oljem Mg, magnezijeva obloga
3. dan	kopel z magnezijem, masaža z oljem Mg

Darilo: magnezit

**Cena 3-dnevnega programa: 300 EUR**

**Cena 5-dnevnega programa: 420 EUR, ki dodatno vključuje:**

4. dan	masaža z oljem Mg, magnezijeva obloga
5. dan	kopel z magnezijem, Mg refleksoterapija dlani

*Programa se po izteku lahko ponovita.*

**Pitna kura:** Učinki mineralne vode Donat Mg so znanstveno dokazani. Je edinstvena voda z najvišjo vsebnostjo magnezija na svetu. Način pitja vode določi zdravnik balneolog.

**Magnezijeva prehrana Medical centra Rogaška:** Nutricionisti vas bodo seznanili z ustrežno prehrano, bogato z magnezijem, da boste tudi doma uživali magnezij v primernih količinah.

**Pri pilingu (20 min)** z drobnimi delci odstranimo odmrle kožne celice, s čimer se povečajo učinki kopeli ter omogoči boljši vnos aktivnih sestavin olj, oblog ali krem.





**Kopel z magnezijem:** Zaradi visoke vsebnosti CO<sub>2</sub>, razpršenega v vodi, je najpomembnejši učinek mineralnih kopeli izboljšanje prekrvavitve in uravnavanje vegetativnega ravnovesja. Po kopeli se telo namaže z magnezijevim oljem. S tem se izboljšuje mineralizacija in dodatno prispeva k številnim pozitivnim učinkom magnezija na organizem.

**Mg refleksoterapija dlani (40 min)** je sproščujoča in neboleča masaža dlani, s katero izboljšamo krvni obtok, stimuliramo živčevje in meridijane oz. energetske poti po celem telesu. Masaža ugodno vpliva tudi na zdravje, zmanjšuje oteklost rok, bolečine v sklepih in deluje negovalno na strukturo kože rok. Na vsako roko naneseemo tudi magnezijevo olje.

**Masaža z oljem Mg:** Polurna masaža se prične s pršenjem magnezijevega olja na predelu hrbta. Izvajajo se specialne tehnike masaže globokih tkiv in gua-sha masaže, kjer se kot masažni pripomoček uporabljata magnezit in žad. Skozi kožo absorbirano magnezijevo olje je neposredno dostopno mišičnemu sistemu, ki ga le ta nujno potrebuje za optimalno delovanje.

**Magnezijeva obloga na vodnem ležišču Soft pack (40 min):** Pred nanosom tople magnezijeve obloge se celotno telo poprši z magnezijevim oljem. Obloga se izvaja na topli vodni postelji z masažo, kar prispeva k dodatni sprostitvi telesa.



## 3 MAGNEZIJ V MEDICAL CENTRU ROGAŠKA

V Medical centru Rogaška ponosno nadaljujemo 400-letno tradicijo zdravljenja z naravnimi dejavniki v zdravilišču Rogaška Slatina. Za preprečevanje in zdravljenje različnih bolezni uporabljamo edinstveno naravno mineralno vodo Donat Mg iz izvira, najbogatejšo vodo z magnezijem na svetu, mineralne in druge kopeli, fango in druge obloge, inhalacije. Vsi postopki v Medical centru Rogaška potekajo pod nadzorom zdravnikov; izvajajo jih strokovnjaki z dolgoletnimi izkušnjami in znanjem. Zdravnik balneolog z upoštevanjem vseh indikacij in kontraindikacij na osnovi natančnega pregleda in morebitnih dodatnih preiskav določi vrsto, zaporedje in pravilno kombinacijo postopkov.

Zdravljenje z naravnimi dejavniki v Medical centru Rogaška uspešno kombiniramo z najsodobnejšo medicinsko opremo in vrhunskimi strokovnjaki. Kot nosilec zdravstvene dejavnosti v zdravilišču Rogaška Slatina in največja zasebna zdravstvena ustanova v Sloveniji smo ponosni tudi na pridobljen certifikat Accreditation Canada Gold, ki potrjuje kakovost in varnost naših storitev po mednarodnih standardih odličnosti v zdravstveni obravnavi.





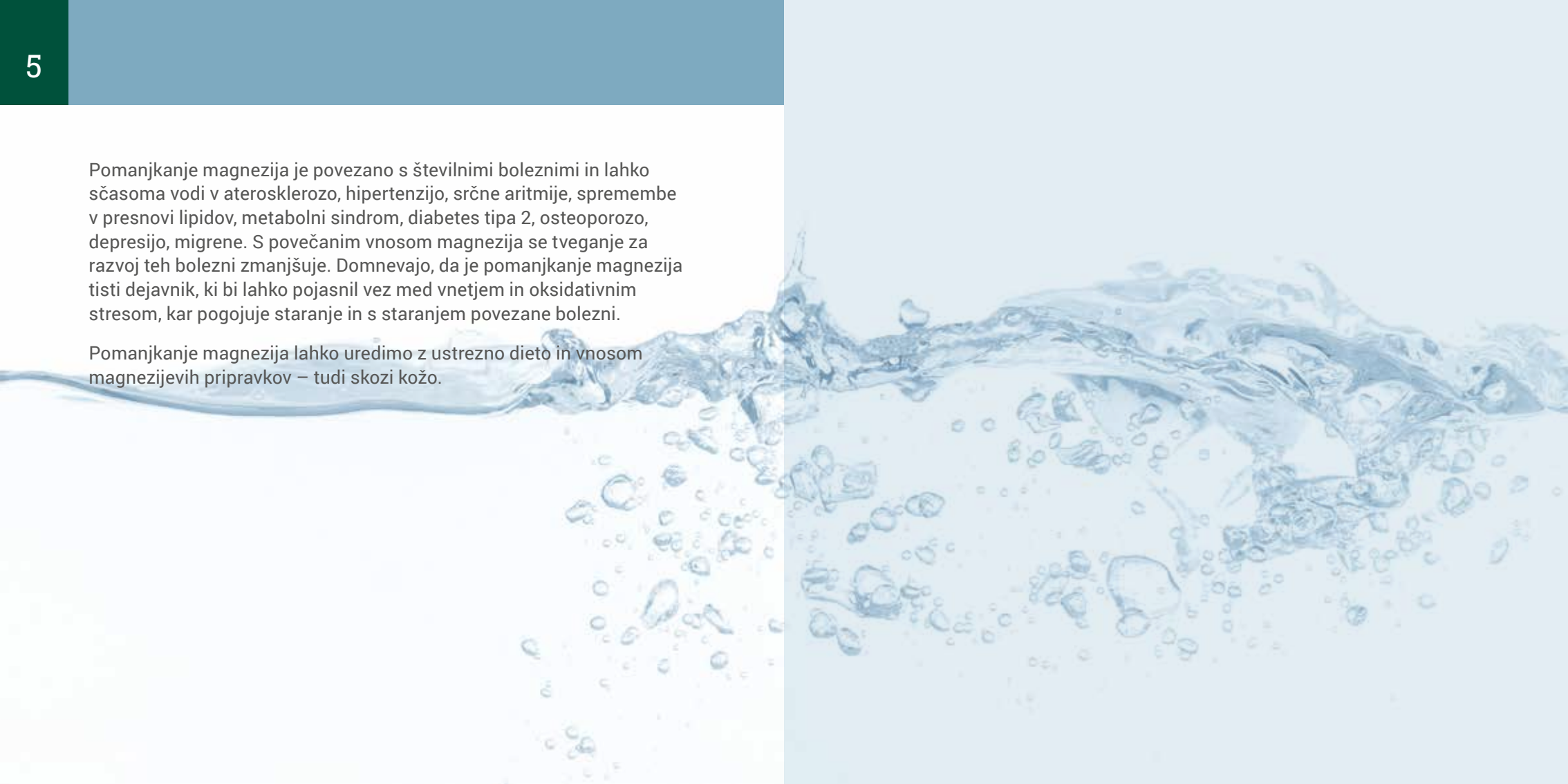
Magnezij je ob kaliju, natriju in kalciju četrti najpomembnejši mineral za življenje. Sodeluje pri več kot 300 presnovnih procesih v telesu, in sicer pri sintezi beljakovin, nukleinskih kislin; aerobni in anaerobni proizvodnji energije; pri prenosu signalov po živcih; kontroli sladkorja, krvnega tlaka in holesterola. Vpliva na prenos kalcija in kalija preko celične membrane, kar je pomembno za normalno krčenje mišic, tonus žil, normalen srčni ritem in prenos živčnih impulzov. Ima pomembno vlogo pri vzdrževanju in gradnji kosti ter zob. V nosečnosti naj bi zmanjševal tveganje za spontan splav in predčasen porod. Magnezij telo varuje tudi pred nalaganjem težkih kovin, kot so nikelj, svinec in aluminij, ki lahko vodi do razvoja duševnih bolezni.

Stanja, ki vodijo v pomanjkanje magnezija, vključujejo alkoholizem, slabo reguliran diabetes, malabsorbcijo (npr. pri Chronovi bolezni, kronični vnetni črevesni bolezni, Whipplevi bolezni ...), endokrine bolezni (aldosteronizem, hiperparatiroidizem, hipertiroidizem), kronično ledvično odpoved, uporabo določenih zdravil (diuretiki, inhibitorji protonske črpalke, določeni antibiotiki in kemoterapevtiki), dolgotrajen stres, dolgotrajno bruhanje in diarejo.

Simptomi, ki kažejo na pomanjkanje magnezija, so številni in različni: razdražljivost, mišični simptomi (krči, fascikulacije, tremor, oslabelost), utrujenost, izguba apetita, nespečnost, slab spomin in zmanjšana koncentracija. Pri hudem pomanjkanju magnezija lahko pride do motenj srčnega ritma, slabosti, bruhanja, psihične spremenjenosti, motenj elektrolitov in na koncu do smrti zaradi srčne odpovedi. Magnezij igra pomembno vlogo v presnovi ogljikovih hidratov; pomanjkanje magnezija lahko poslabša inzulinsko rezistenco.

Pomanjkanje magnezija je povezano s številnimi boleznimi in lahko sčasoma vodi v aterosklerozo, hipertenzijo, srčne aritmije, spremembe v presnovi lipidov, metabolni sindrom, diabetes tipa 2, osteoporozo, depresijo, migrene. S povečanim vnosom magnezija se tveganje za razvoj teh bolezni zmanjšuje. Domnevajo, da je pomanjkanje magnezija tisti dejavnik, ki bi lahko pojasnil vez med vnetjem in oksidativnim stresom, kar pogojuje staranje in s staranjem povezane bolezni.

Pomanjkanje magnezija lahko uredimo z ustrežno dieto in vnosom magnezijevih pripravkov – tudi skozi kožo.







**Zdravilišče Rogaška - Zdravstvo d.o.o.**

Zdraviliški trg 9 | 3250 Rogaška Slatina | Slovenija  
Tel: +386 (0)3 811 70 15 | Faks: +386 (0)3 811 70 11  
E-naslov: [info@rogaska-medical.com](mailto:info@rogaska-medical.com)  
[www.rogaska-medical.com](http://www.rogaska-medical.com)