

MAGNESIA®

The power of natural magnesium



Magnesia is natural mineral water right from the heart of Karlovy Vary – world's famous spa in Western Bohemia, the Czech Republic

Magnesia mineral water is characterized by richness of valuable magnesium, which modifies and improves function of almost all processes occurring in human body and at the same time, is poor in sodium contents, excessive dosing of which has negative impacts on body water management

Magnesium insufficiency may be demonstrated by different symptoms

- rapid fatigue, frequent headache, troubles with concentration
- sleeplessness and morning fatigue
- increased susceptibility to stress and depression
- palpitation
- twitching of eyelids
- muscle spasms, weak muscles, myoclonia
- hair loss, onychorrhexis and brittleness of hair

قوة المغنيزيوم الطبيعي

مغنيزيا هي المياه المعدنية الطبيعية التي يتم الحصول عليها مباشرة من قبل كارلوفي فاري - المنتج الصحي الشهير على مستوى العالم في غرب بوهيميا، جمهورية التشيك

تتميز مياه مغنيزيا المعدنية باحتوائها على نسبة كبيرة من المغنيزيوم القيم، الذي يقوم بتعديل وتحسين عمل جميع العمليات في الغالب التي تتم داخل جسم الإنسان وفي آن واحد. وهي تحتوي على نسبة قليلة من عنصر الصوديوم، التي يكون لتناول جرعة زائدة منها آثار سلبية على إدارة الماء في الجسم.

قد تظهر أعراض مختلفة نقص المغنيزيوم

- الشعور بالضعف بشكل سريع، الصداع المستمر، وجود مشاكل في التركيز
- الأرق والشعور بالضعف في فترة الصباح
- الشعور المتزايد بالضغط والاكتئاب
- الخفقان
- ارتعاش الجفن
- تشنج العضلات، ضعف العضلات، الرمع العضلي
- تساقط الشعر وتكسر الأظافر وجفاف الشعر



MAGNESIA®

For the health of toddlers and their mums

Magnesia natural mineral water is a perfect source of magnesium. The origin of magnesium contents in Magnesia is entirely natural so our body absorbs it very easily. Drinking Magnesia rehydrates and supplements our body with this valuable mineral.

The spring of Magnesia is located in a beautiful and clean area of Karlove Vary in western Czech Republic. Unique composition, high contents of magnesium in contrast to low contents of sodium, all this in Magnesia thanks to the serpentinite rocks.

You can relish the sparkling, semi-sparkling and still taste of Magnesia. For lovers of fruit impressions flavored waters with herbal extracts are available.



مغنيزيا من أجل صحة الأطفال صغار السن و أمهاتهم

تعد المياه المعدنية الطبيعية مغنيزيا مصدرًا ممتازًا للمغنيزيوم. و تعد عناصر المغنيزيوم الموجودة بمياه مغنيزيا طبيعية تمامًا لذا يمتصها جسدنا بسهولة شديدة. و يؤدي شرب مغنيزيا إلى تعويض جسدنا بالماء وتزويده بهذا المعدن القيم.

يوجد منبع مياه مغنيزيا في منطقة كارلوفي فاري الجميلة والنظيفة الموجودة غرب جمهورية التشيك. تركيبة فريدة. حيث توجد نسبة عالية من عناصر المغنيزيوم مقارنة بالنسبة المنخفضة من عناصر الصوديوم. كل ذلك في مغنيزيا بفضل صخور السرينتينيت.

يمكنك الاستمتاع بمذاق المغنيزيا الفوار و شبه الفوار و غير الفوار. و بالنسبة لمحبي الشعور بطعم الفاكهة تتوفر مياه بنكهات مع المستخلصات العشبية.



MAGNESIA®

The power of natural magnesium
قوة المغنيزيوم الطبيعي

People suffer from magnesium deficiency

We take %40 less magnesium than our daily intake

Nature is our best source of magnesium

The amount of magnesium naturally contained in fruit, vegetables and water is absorbed more effectively than any other taken in large doses from other sources like magnesium supplements.

Rich in magnesium Low sodium content

High contents of natural magnesium (170mg/l) and low contents of sodium (5,06 mg/l) we owe to serpentinite – the rock which can be found in Europe within one place in the area of only a few square kilometers in scenic park in western Czech Republic near Karlove Vary region.

Do you know how magnesium affects human body?

- Helps to overcome tiredness
- Supports concentration and learning
- Relaxes
- Has positive influence on your bone structure and hair

يعاني الناس من نقص في مادة المغنيزيوم

نحصل على قدر من المغنيزيوم يقل بنسبة ٤٠٪ عن المقدار اليومي المحدد.

الطبيعة هي أفضل مصدر للمغنيزيوم

يتم امتصاص مقدار المغنيزيوم الموجود بشكل طبيعي في الفاكهة والخضروات والماء بشكل أكثر فاعلية من أي مقدار آخر يتم الحصول عليه بجرعات كبيرة من مصادر أخرى مثل المكملات الغذائية التي تحتوي على المغنيزيوم.

نسبة مغنيزيوم مرتفعة. نسبة منخفضة من عنصر الصوديوم

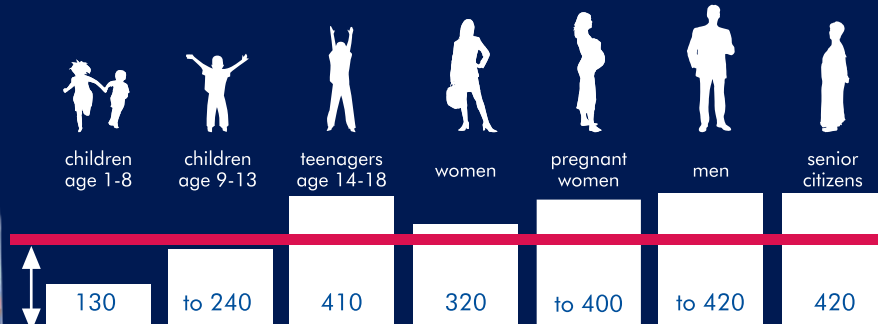
يمكننا الحصول على نسبة مرتفعة من عناصر المغنيزيوم الطبيعي (١٧٠ ملغ / لتر) نسبة منخفضة من عناصر الصوديوم (٥,٠٦ ملغ / لتر) وذلك بفضل صخرة السرينتينايت التي يمكن العثور عليها في أوروبا في مكان واحد في المنطقة والذي يوجد على بُعد بضعة كيلومترات مربعة فقط في حديقة ذات مناطق خلابة غرب جمهورية التشيك بالقرب من منطقة كارلوفي فاري.

هل تعرف كيف يؤثر المغنيزيوم على جسم الإنسان؟

- يساعد في التغلب على الشعور بالتعب
- يدعم التركيز والتعلم
- يساعد على الاسترخاء
- له تأثير إيجابي على بنية عظامك و شعرك



WHAT IS YOUR DAILY INTAKE FOR MAGNESIUM (IN MILLIGRAMS)?
ما هو المقدار اليومي الذي يجب الحصول عليه من المغنيزيوم (بالملي جرام) ؟



= 255mg of magnesium - YOU DO GET THIS BY DRINKING ONE 1,5L BOTTLE OF MAGNESIA

= ٢٥٥ ملغ من المغنيزيوم. يمكنك الحصول على هذا عن طريق تناول زجاجة واحدة من المغنيزيا حجمها ١,٥ لتر

MAGNESIA

Demand for magnesium during pregnancy

During pregnancy and breast feeding female bodies demand more vitamins and minerals. Recommended daily intake of magnesium for women is 310-310 mg. During pregnancy recommended dose increases to 400 mg per day.

Deficiency of magnesium is supplied by human body from our body reserves, mostly from bones. This process is very disruptive for mother and child.

الحاجة إلى المغنيزيوم خلال الحمل

تحتاج أجسام السيدات خلال فترة الحمل والرضاعة الطبيعية إلى الحصول على مزيد من الفيتامينات والمعادن. و بعد المقدار اليومي الموصى به الذي يجب الحصول عليه من المغنيزيوم بالنسبة للسيدات هو ٣١٠-٣١٠ ملغ. و تزداد الجرعة الموصى بها خلال فترة الحمل لتصل إلى ٤٠٠ ملغ في اليوم. يقوم جسم الإنسان بتعويض نقص المغنيزيوم من الاحتياطي الموجود بالجسد. و الذي غالباً ما يكون من العظام. وهذه العملية شديدة التدمير لصحة الأم و الطفل.

Magnesium for mother and child's health

Magnesium is indispensable for mother growing foetus. Magnesium takes part in cell division process, is responsible for keeping bones strong and participates in many metabolic processes which are more intensive during pregnancy. What is more magnesium supports proper functioning of muscles – it helps ease conditions like cramps and constipations which often occur during pregnancy.

المغنيزيوم لصحة الأم و الطفل

إن المغنيزيوم لا غنى عنه لنمو الجنين داخل الأم. يشارك المغنيزيوم في عملية تقسيم الخلايا. فهو المسؤول عن الحفاظ على قوة العظام و يشارك في الكثير من العمليات الأيضية التي تكون أكثر قوة خلال الحمل. والأكثر من ذلك أن المغنيزيوم يدعم عمل العضلات بشكل ملائم - فهو يساعد على التخفيف من حالات مثل التشنجات والإمساك التي غالباً ما تحدث خلال الحمل.

High contents of magnesium in mother's breast milk

strongly indicate that magnesium is indispensable not only for mothers but also extremely important for their babies.

نسبة عالية من المغنيزيوم في لبن الأم

هذا يشير بشدة إلى أن المغنيزيوم لا غنى عنه ليس للأمهات فقط لكنه مهم جداً أيضاً لأطفالهن.

How to recognize deficiency of magnesium?

- Getting tired fast, often headaches
- Increased vulnerability to stress and depression
- Muscle cramps
- Hair loss, brittle nails and hair

كيفية إدراك نقص المغنيزيوم؟

- الشعور السريع بالتعب. الشعور كثيراً بالصداع
- سرعة الشعور المتزايد بالضغط والاكتئاب
- تشنجات العضلات
- تساقط الشعر وتكسر الأظافر والشعر

