

Algemene informatie

Onze magnesiumproducten zijn 100% veilig, ze zijn niet toxisch, ze bevatten geen belastende stoffen, zoals kleurstoffen, conserveermiddelen etc. en onze producten zijn niet op dieren getest. Wij garanderen u een product met Zechstein Inside kwaliteit. Het Zechstein Inside logo geeft de garantie dat het zuivere natuurlijke producten betreft uit de Zechstein bron. De magnesiumproducten voldoen aan de veiligheidseisen voor gebruik op de huid van EU cosmeticarichtlijn.

Houdbaarheid magnesiumproducten 3 jaar.

Wij gebruiken verpakking vrij van BPA en geschikt voor voedingswaren. Onze producten zijn niet op dieren getest.

Omdat de magnesium bad kristallen water uit de lucht opnemen moeten ze droog en goed afgesloten bewaard worden. Sluit de zak goed af of bewaar de bad kristallen in een afgesloten emmer of pot. Bewaar de kristallen in een niet te warme ruimte.

Wanneer u magnesiumolie of bad kristallen gebruikt let dan op dat u er niet te veel mee knoeit, het zijn zouten en deze kunnen roestvlekken op ijzer of roestvrijstaal veroorzaken. Wanneer u een voeten bad neemt leg altijd een handdoek onder het voeten bad zodat er geen vlekken kunnen komen op vloerkleden, tapijt of tegels.

Het kan zijn dat als je teveel magnesium hebt gebruikt dat je een dunne ontlasting krijgt, dit is geen nadeel, het is een teken dat de magnesium goed wordt opgenomen, voor mensen die last hebben van obstipatie kan het een voordeel zijn, of een volgende keer iets minder magnesium gebruiken.

Het duurt enige tijd voordat de effecten van magnesiumsuppletie zich openbaren. Het eerste effect zal de ontspanning op de spieren zijn. Een duurzaam effect wordt vaak pas bereikt na 2-3 maanden.

Magnesium kan net zoals zuurstof en water geen voorraad aanleggen in ons lichaam. Het lichaam gebruikt de magnesium die het nodig heeft en een eventueel overschot wordt via de urine of transpiratie uitgescheiden.



**MAGNESIUM
HEALTHWELLNESS**

telefoon: 06 - 1010 2713

e-mail: info@magnesium-health-wellness.nl

website: www.magnesium-producten.nl



Magnesium Gebruiksaanwijzing

Dosering & gebruik magnesium bad kristallen

VOETBAD

- Neem een teiltje of voetbad (geen elektronisch voetbad gebruiken)
- De voeten moeten tot aan de enkels worden ondergedompeld in het voetbad.
- Warm water van ongeveer 37 graden Celsius, wanneer het voor U te warm is even laten afkoelen, wanneer het water te zeer afkoelt tijdens gebruik, warm water bijvoegen. Het moet prettig aanvoelen aan de voeten.
- Voor normaal onderhoud van uw magnesiumbalans adviseren wij twee maal per week een voetbad met ongeveer 125-250 gram bad kristallen.
- Op 4 liter water heeft u minimaal 125-250 gram bad kristallen nodig.
- De duur van het voetbad moet minimaal 20 minuten zijn.

Een lichte tinteling en een warm gevoel zijn normaal en duiden erop dat de magnesium goed wordt opgenomen. Na het voetbad kun je de magnesium afspoelen maar dit hoeft niet, je kunt de magnesium ook laten intrekken, het voelt plakkerig of stroef aan, dit zijn de zouten die achterblijven op de huid.

Een regelmatig voetbad is een effectieve manier om uw magnesiumbalans op peil te houden, het werkt ontspannend en geeft energie.

Onderzoek heeft aangetoond dat een tekort aan magnesium snel kan worden aangevuld met een dagelijks voetbad.

LIGBAD

- Aanbevolen hoeveelheid voor een ligbad 500 tot 2000 gram magnesium bad kristallen.
- Warm water van ongeveer 37 graden Celsius, wanneer het voor U te warm is even laten afkoelen, wanneer het water te zeer afkoelt tijdens het gebruik weer warm water bijvoegen. Het moet prettig aanvoelen.
- De duur van het ligbad moet minimaal 20 minuten zijn, optimaal is 45 minuten.
- Hoe vaak ligt aan de persoonlijke behoefte en aan het magnesiumtekort. Bij een tekort aan magnesium liefst 1 maal per week. Heeft men een ernstig magnesiumtekort dan wordt aangeraden minimaal 2 ligbaden per week daarna overgaan op 1 maal per week. Na een bad is uw huid glad en zacht en voelt u zich ontspannen en heeft u meer energie.

Dosering & gebruik Zechstein magnesium olie

Magnesiumolie is uitermate geschikt om snel en effectief via de huid op te nemen. De voeten, oksels en buik zijn de beste plekken voor magnesiumopname. Bij stijve of gespannen spieren of krampen de olie gelijk op de plek behandelen.

- Dagelijks 3 tot 5 sprays op de huid sprayen, liefst 2 tot 3 keer per dag. 1 spray bevat 15 mg magnesium.
- De maximale hoeveelheid van 350 mg magnesium niet overschrijden zonder met een deskundige te overleggen.
- Inwerktijd 10-20 minuten
- Afspoelen indien gewenst.
- Tinteling en warm gevoel zijn normaal, dat wil zeggen dat de magnesium goed wordt opgenomen. Wanneer de magnesium teveel prikt eerst de huid vochtig maken dan sprayen. Bij dagelijks gebruik went de huid aan de magnesium en het prikken zal verdwijnen. Als de huid warm is bv na het douchen of een inspanning wordt de magnesium het beste opgenomen.
- Heb je een erg droge huid dan kun je na het gebruik van de magnesium olie, je huid insmeren met een neutrale natuurlijke olie, bijvoorbeeld amandel of argan olie.

Vermijdt contact met de ogen of mond of open wondjes. Buiten bereik van kinderen houden.



Algemene informatie

Wanneer men magnesium gebruikt via de huid kun je altijd medicijnen nemen maar er zijn altijd uitzonderingen op bepaalde medicijnen zoals antibiotica, bloedverdunders etc. Overleg eerst met je arts of je magnesium producten mag gebruiken bij de medicijnen die je gebruikt. Bij twijfel over het gebruik van magnesium en de combinatie met medicijnen of andere mineralen en/of supplementen altijd een arts raadplegen.

MENSEN MET EEN VERZWAakte NIERFUNCTIE OF ERNSTIGE NIERPROBLEMEN KUNNEN BETER GEEN MAGNESIUMSUPPLEMENTEN NEMEN OMDAT DE NIEREN HET MAGNESIUM NIET AFDOENDE KUNNEN AFVOEREN.

Bij een extreem lage hartslag geen magnesiumproducten gebruiken, bij twijfel over de combinatie met medicijnen altijd eerst een arts raadplegen.

Magnesium zorgt samen met calcium en vitamine D(D3) voor de opbouw van gezonde botten en sterke tanden. Calcium en magnesium zijn twee mineralen die elkaar in ons lichaam nodig hebben in een bepaald verhouding. Calcium en magnesium werken nauw samen en moeten in balans met elkaar blijven. Calcium kan zonder voldoende magnesium zijn werk niet doen! en andersom. Vitamine D3 is heel belangrijk voor de gezondheid maar gebruik je vitamine D3 dan moet je ook extra magnesium gebruiken. Gebruik je teveel vitamine D3 dan kun je weer een tekort aan magnesium krijgen. Overleg met je arts of natuurgeneeskundige hoe je deze mineralen en vitaminen het beste in verhouding met elkaar kunt gebruiken.

Wanneer je allergisch bent, of men krijg uitslag of andere reacties zoals jeuk of irritatie dan onmiddellijk stoppen met de magnesiumproducten.

Nooit de magnesium aanbrengen op open wonden of een beschadigde huid en contact met ogen en mond vermijden. Magnesium buiten bereik van kinderen houden.