

Utilisation et application de cristaux de bain/flocons de magnésium

Cristaux de bain magnésium ou appelé également flocons ou flakes.

Les cristaux de bain sont du magnésium pur (47% Magnésium) sous forme solide. Ces cristaux sont idéals pour un bain ou un bain de pieds. Merveilleux pour se détendre et dormir.



Magnésium Bain de pieds.

Le bain de pieds est un alternatif simple et pratique pour le bain ; les pieds doivent être immergé jusqu'aux chevilles. La température de l'eau est à votre convenance. La durée de bain de pieds doit être au moins de 20 minutes. Des études ont montré que de cette manière

un manque de magnésium a vite été complété.

Dosage: Commencez un bain de pieds journalier avec une concentration de 2%.

Ensuite prendre un bain de pieds au moins une fois par semaine avec une concentration de 4%.

Les concentrations recommandées pour des bains de pied sont:

5 litres d'eau mélangé à 200 g de flocons chlorure de magnésium résulte dans une solution de 2%.
5 litres d'eau mélangé à 400 g de flocons chlorure de magnésium résulte dans une solution de 4%.

Un bain de magnésium. (d'environ 120 litres)

Une baignoire avec du magnésium est idéale pour une relaxation maximale, cela aide contre un mauvais sommeil et la fatigue et aide à lutter contre l'acidification. Un bain de magnésium est également utilisé avec succès contre des problèmes musculaires, du rhumatisme et des problèmes de peau comme eczéma et psoriasis. La température de l'eau est à votre convenance. La durée du bain doit être au moins de 30 minutes.



Dosage en cas des problèmes musculaires, du rhumatisme un mauvais sommeil et la fatigue : prendre un bain tous les jours avec une concentration de 2% soit 2 kg jusqu'à les problèmes ont été résolu.

En cas des troubles sérieuses nous vous conseillons un pourcentage de magnésium de 4% (soit 4kg par baignoire)

Ensuite prendre un bain une fois par semaine avec une concentration de 2% soit 2 kg.

Dosage pour des problèmes de peau : prendre un bain tous les jours avec une concentration de magnésium à 1% soit 1kg jusqu'à les problèmes ont été résolu. Ensuite prendre un bain une fois par semaine avec une concentration de 2% soit 2 kg.

Dans le cas que vous avez un manque de magnésium nous vous conseillons à prendre au moins 2 bains par semaine d'au moins de 30 minutes avec une concentration de 2 à 3%.

Utilisation et application des compléments alimentaires de magnésium



Complément alimentaire liquide magnésium chlorure.

Nous avons aussi une excellente solution pour ceux qui ont des problèmes à utiliser le magnésium par voie externe. Au lieu des pilules ou des gélules lesquelles consiste pour la plupart des substances de remplissage, des lubrifiants, des colorants, des aromatisants il existe un supplément magnésium liquide. Là ou une pilule commence à avoir effet dans l'estomac ou l'intestin le liquide prends effet déjà dans la bouche ou dans l'œsophage.

Dosage : Prenez selon besoin 20-60 gouttes par jour.

Ajoutez à votre convenance tant de gouttes à un verre d'eau (chlorure de magnésium a un gout amer). De préférence il faut partager la quantité totale sur 1,5 – 2 litres d'eau par jour. Il est recommandé de prendre de l'eau pétillante car le magnésium est mieux absorbé. Vous pouvez rajouter de jus de fruit.

20 gouttes (1 cuillère à café) est égales à environ 1 ml = 105 mg de magnésium élémentaire.

Il ne faudra pas dépasser le maximum journalier de 60 gouttes (315 mg magnésium).

MagSupplément alimentaire de poudre cristal de chlorure de magnésium.

Véritable 100% pur naturel poudre cristal Himalaya magnésium (47%) de qualité alimentaire. Par gramme 120 mg de magnésium élémentaire. Vous pouvez utiliser cette poudre pour préparer de l'eau magnésium ou de la mélanger à un jus de fruit pour votre besoin quotidien. On peut aussi le mélanger à du sel (Himalaya) pour préparer vos plats ou vos smoothies.

Dosage : dosage de démarrage recommandé : 2 fois par jour une cuillère mesure plein soit 480 mg magnésium élémentaire.

La dose quotidienne recommandée: 1 mesure = 240 mg de magnésium élémentaire.

A prendre pendant ou toute suite après le repas avec de l'eau ou de jus de fruit, bien mélanger. Gout amer. La prise journalière recommandée est de 63% du RI (RI en % = Prise de référence pour une adulte moyenne). Ne pas dépasser le dosage journalier maximale de 2 cuillères mesure par jour (480 mg de magnésium élémentaire).

www.himalayamagnesium.fr
Importateur/distributeur: Magnesium & Minerals
Apolloweg 282 - 8239 DB - Lelystad - Les Pays Bas.
Téléphone: 0031 (0) 615 281 400



HIMALAYA MAGNÉSIMUM



NOTICE DE L'UTILISATEUR

www.himalayamagnesium.fr
Importateur/distributeur: Magnesium & Minerals
Apolloweg 282 - 8239 DB - Lelystad - Les Pays Bas
Téléphone: 0031 (0) 615 281 400

HIMALAYA MAGNÉSIUM

Vous vous remercions d'avoir choisi les produits magnésium Himalaya. Vous l'appréciez.

Veuillez lire attentivement cette notice afin d'obtenir le meilleur résultat.

Himalaya magnésium, pur nature.

Himalaya magnésium est récolté durant seulement six mois à 4000 mètres d'altitude dans des sources naturelles dans l'Himalaya (Tibet). Il s'agit d'un sel (chlorure) qui se produit dans la nature comme dans les océans. Himalaya magnésium est unique car il est produit dans des sources naturelles (petits lacs) et il est récolté de manière traditionnelle comme pour le sel de mer celtique. Avec la différence que les sources ne sont pas en contact avec les océans et ne sont donc pas pollués. Le Tibet est environ 5 fois plus grand que la France avec seulement 3,5 millions d'habitants et là où se trouvent les sources la densité de la population est de seulement une personne par kilomètre carré. Donc pas de pollution par l'agriculture, industrie où de l'air vu la hauteur et en plus le soleil brille presque toujours. Des circonstances idéales pour l'émergence du magnésium le plus pur et le plus énergétique au monde.

La plus haute qualité et exempt de substances nocives.

Himalaya magnésium répond aux plus hautes exigences de qualité et est le seul magnésium naturel certifié ECOCERT COSMOS.



Les exigences qualité de cet institut européen sont très hautes et assure que vous ne vous êtes pas seulement procuré un produit pur mais aussi que le produit répond aux exigences les plus élevées concernant la récolte écologique, l'acheminement, le traitement et environnement. Himalaya magnésium ne contient pas d'ingrédients toxiques ou autres ingrédients défavorables. Ne contient pas non plus des conservateurs chimiques et n'est pas testé sur des animaux. L'emballage est exempt de Bisphénol (BPA).

Utilisation de magnésium avec d'autres médicaments.

A notre connaissance il n'y a pas des contreindications avec l'utilisation de Himalaya magnésium et d'autres médicaments. Il y a toutefois des situations où une recommandation est faite d'utiliser le magnésium quelques heures après la prise des médicaments. Consultez votre médecin si vous prenez des médicaments ou antibiotiques pour une thyroïde non-active.

Médicaments qui provoquent un manque de magnésium.

Certains médicaments peuvent provoquer un manque sérieux de magnésium. Inhibiteurs de l'acide gastrique, diurétiques, anti-hypertenseurs, anti-inflammatoires, laxatifs ou médicaments cardiaques diminuent drastiquement le niveau de magnésium dans le corps. Des autres médicaments comme la pilule de contraception, l'insuline, les antibiotiques, le cortisone ou prednisone peuvent également provoquer un manque de magnésium.

Les applications de magnésium sont nombreuses.

On vous mentionne quelques-unes ci-après (vous trouverez plus d'informations sur notre site web).

- Décontraction musculaire, empêchement des contractions musculaires.
- Empêche ou diminue le stress et améliore un bon sommeil.
- Amélioration de l'endurance et d'énergie.
- Favorise la combustion des graisses et des glucides.
- Aide à un bon fonctionnement du cœur et de la tension artérielle.
- Aide à la constitution et la bonne santé des os et des dents.
- Aide à lutter contre la fatigue.
- Coordonne l'utilisation de toutes les autres vitamines et minéraux.

Utilisation et application de huile de magnésium (usage externe)

Huile de magnésium, de quoi s'agit-il.

Huile de magnésium est une forme liquide à haute concentration (31%) de sel de magnésium mélangé avec de l'eau. On dit huile car le ressenti est huileux. Il est parfaitement absorbé par la peau.

L'application de magnésium à travers la peau.

L'huile de magnésium n'est pas ingérée mais est pulvérisée directement sur la peau où elle est absorbée et transportée vers les cellules. Avec cette application externe de magnésium, une nouvelle méthode efficace a été développée pour lutter contre la carence en magnésium.



Utilisation/ dosage d'huile de magnésium Himalaya.

Appliquer directement sur la peau de préférence sur les jambes, les bras, le ventre, le dos ou sur l'endroit à traiter. Masser légèrement. Dans le cas où l'huile de magnésium picote un peu appliquez d'abord un peu d'eau sur la peau et ensuite l'huile. Pour les peaux très sèches, nous recommandons d'appliquer une huile d'argan ou une huile d'amande une fois que l'huile de magnésium est absorbée.

Dosage:

La quantité journalière recommandé par le conseil de santé est de 350-400 mg par jour pour des adultes masculins (soit en moyen 5mg par kilo de poids corporel) 300-350 mg par jour pour des adultes féminins (soit en moyen 4mg par kilo de poids corporel)

1 vaporisation = ca. 15 mg / 7 vaporisations = ca. 105 mg. magnésium élémentaire.

Adultes : Utilisation journalier moyenne 10 - 20 vaporisations = 150- 300 mg
Utiliser au maximum 30 vaporisations par jour.

Laisser agir 10 minutes. Si votre peau reste collante, certains types de peau sont ainsi, alors rincer avec de l'eau. Sinon laisser le tel que.

Pour certaines personnes le besoin de magnésium est plus grand comme par exemple pour les sportifs, les femmes enceintes, les fumeurs, les utilisateurs d'alcool, les femmes en ménopause et les personnes utilisant des médicaments. Si vous avez des doutes n'hésitez pas à contacter nos thérapeutes, ils sont heureux de vous donner des conseils.

Dans le cas d'une peau très sensible il faudra d'abord diluer l'huile de magnésium.

1 volume d'huile magnésium et 3 volumes d'eau, à faire pendant une semaine pour ensuite augmenter doucement la proportion jusqu'à ce que la peau soit habituée.

Utilisation et application de sérum de magnésium (usage externe)

Par la composition unique 100% naturelle le sérum de magnésium est idéalement approprié pour des affections cutanées et des mycoses. Les sportifs et les masseurs l'utilisent beaucoup à cause de ses propriétés bénéfiques aux massages. La valeur du PH est presque identique à celui de la peau et de ce fait le sérum est absorbé plus vite. Pour ceux qui n'apprécient pas l'huile de magnésium le sérum sera une bonne solution. Le sérum colle moins et la peau reste plus souple.

Utilisation/ dosage d'huile de sérum Himalaya.

Pomper la quantité nécessaire sur votre main et répartissez cela sur les bras et/ou jambes ou sur l'endroit à traiter.

1 dosage de pompe correspond à environ 105mg de magnésium élémentaire pur.

Pour un conseil sur la quantité journalier pour homme/femme voir le chapitre huile de magnésium.

Ensuite faire un massage léger. Un léger picotement et une sensation de chaleur sont absolument normale et indiquent que le magnésium est bien absorbé. Vous pouvez humidifier votre peau avant l'application de sérum si le picotement est trop violent. Pour favoriser l'absorption laissez agir le sérum au moins 15 minutes. Vous pouvez ensuite rincer le sérum de magnésium mais la plupart des personnes laisse l'absorber complètement.

Appliquer trop de sérum ne sert à rien : cela utilise beaucoup du magnésium pour rien et la peau ne l'absorbe plus et reste mouillée.

Pour un effet optimal nous vous recommandons un usage journalier matin et soir. En cas de courbatures ou crampes appliquez le sérum direct sur les endroits douloureux. Consulter votre médecin en cas de problèmes sérieuses de peau.