

### DOSERING VOOR EEN MAGNESIUM VOETENBAD:

5 liter water met 200 g magnesium badkristallen resulteert in een 2% oplossing.  
5 liter water met 400 g magnesium badkristallen resulteert in een 4% oplossing.  
5 liter water met 500 g magnesium badkristallen resulteert in een 5% oplossing.

### Magnesium ligbad. (van ongeveer 120 liter)

Een bad met magnesium badkristallen is ideaal voor ontspanning en is goed voor de werking van de spieren. Daarnaast helpt magnesium o.a. om je natuurlijke energie te activeren.

We raden een water temperatuur aan van rond de 37 graden Celsius.

**Voor ligbaden adviseren we een maximaal magnesium percentage van 5% aan.**

### DOSERING VOOR EEN MAGNESIUM LIGBAD:

120 liter met ca. 2 kg magnesium badkristallen resulteert in een 2% oplossing.  
120 liter met ca. 4 kg magnesium badkristallen resulteert in een 4% oplossing.

*Om een magnesium tekort op te lossen raden we minimaal 2 ligbaden van tenminste 30 minuten per week aan.*

*Na enkele weken kun je overgaan op 1 x per week.*

### ALLERGISCHE REACTIES EN GEBRUIK MEDICIJNEN

Het komt zeer zelden voor, maar als je allergisch bent voor magnesium (uitslag of andere ernstige reacties die je nooit eerder hebt gehad) dan magnesium badkristallen of een andere vorm van magnesium NIET gebruiken.

### Gebruik medicijnen.

Over het algemeen kun je, wanneer je magnesium via de huid gebruikt, gewoon medicijnen innemen.

Er zijn echter uitzonderingen en het is van belang dat je daarbij je arts raadpleegt, de uitzonderingen zijn o.a.:

**Antibiotica:** (Chinolonen), zoals ciprofloxacin, levofloxacin, moxifloxacin, norfloxacin, ofloxacin en pipemidinezuur en ook tetracycline antibiotica zoals minocycline doxycycline en nitrofurantoïne.

Deze medicijnen staan allemaal op de lijst van antibiotica waarvan de absorptie wordt belemmerd door de inname van magnesium. Meestal staat op de bijsluiter van het recept dat magnesiumsuppletie pas na 2 uur mag worden ingenomen na de inname van antibiotica.

**Warfarine** (Coumadin): deze medicatie is een populaire bloedverdunner.

**Levothyroxine:** voor een niet-actieve schildklier.

**Tiludronaat & Alendronaat:** wordt gebruikt bij de behandeling van osteoporose - en dat is hilarisch op zichzelf, omdat magnesium juist helpt bij de botdichtheid en osteoporose.

### Bij twijfel altijd eerst je arts raadplegen.

*Niet aanbrengen op open wonden of een beschadigde huid, contact met de ogen en de mond vermijden. Een lichte warm en tintelend gevoel kan optreden wanneer magnesiumolie of serum wordt aangebracht. Dit is normaal en kan worden toegeschreven aan het effect van het magnesium. Bij ernstige irritatie onmiddellijk stoppen.*

### HOUDBAARHEID MAGNESIUM PRODUCTEN

Magnesiumolie, magnesium serum en magnesium badkristallen zijn na opening minstens 3 jaar houdbaar. Bewaar de magnesiumolie met een verstuiver niet in de koelkast want dan kan extra kristallisatie optreden en kan de verstuiver verstoppelen. Mocht dit onverhoopt gebeuren dan kun je de verstuiver met heet water doorspoelen.



Wij gebruiken voor de verpakking gerecyclede PET flessen, vrij van BPA (weekmakers) en geschikt voor voedingswaren. We streven er naar het milieu zoveel mogelijk te ontzien en produceren volgens GMP, ISO 9001, ISO 2200 en HACCP normen. Hierdoor ben je verzekerd van de hoogste kwaliteit magnesium.

*Ré-genesis magnesium is een NIET toxisch, veilig en natuurlijk mineraal.*

*Bevat voor mens en dier geen belastende stoffen, zoals kleurstoffen, conserveermiddelen, chemische bestrijdingsmiddelen en synthetische hulpstoffen.*

*De Ré-genesis magnesium producten zijn niet op dieren getest.*

Importeur en distributeur van Ré-genesis Magnesium en Himalaya Magnesium.  
Magnesium & Minerals - Lelystad - Nederland  
Telefoon consumenten informatie: +31 (0)320 419 822



## GEBRUIKSAANWIJZING



*Ré-genesis Magnesiumchloride,  
Pure Magnesium for your Health*



Ré-genesis magnesium producten zijn geregistreerd voor topische toepassingen, zoals gedefinieerd in de EU-cosmetische regelgeving. Dus superveilig voor de huid.



Hartelijk dank voor de aankoop van onze 100% natuurlijke magnesium product(en). We vertrouwen erop dat je veel profijt zult ondervinden bij het gebruik van onze producten.

Deze gebruiksaanwijzing is slechts een leidraad voor het gebruik van magnesium, mocht je twijfelen hoe magnesium te gebruiken, neem dan contact op met je natuurgeneeskundige therapeut of arts. Mocht je daar geen gelegenheid voor hebben dan kun je bellen voor advies naar één van onze specialisten op dinsdag en donderdag tussen 13:30 - 16:30 uur .  
*Tel.: 0320-419 822. Jeannette Noordeloos, natuurgeneeskundige therapeut.*

### WAT HEBBEN WIJ AAN MAGNESIUM NODIG?

Een volwassen mens heeft 300 tot wel 700 mg magnesium per dag nodig. De hoeveelheid magnesium die we dagelijks via ons voedsel binnenkrijgen ligt slechts tussen de 50-100 mg per dag. Magnesiumsuppletie is dus hard nodig!

*Voor magnesium is er geen Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) vastgesteld. Als er geen ADH bepaald kan worden schat men een Adequate Inneming (AI).*

#### Wij adviseren de volgende (AI):

(AI) voor een man (v.a. 18 jaar) is : 420 mg magnesium.

(AI) voor een vrouw (v.a. 18 jaar) : 320 mg magnesium.

De werkelijke magnesiumbehoefte kan sterk variëren afhankelijk van factoren als leeftijd, geslacht, zwangerschap, beroep, sport, voedingsgewoonten, leefwijze, ziekten en medicijnen. Voor bepaalde toepassingen kan het echter noodzakelijk zijn om hoger te doseren, mits dit onder deskundig toezicht gebeurt.

Het duurt enige tijd voordat de effecten van magnesiumsuppletie zich openbaren. De ontspannende werking op de spieren zal het eerst te merken zijn, al na enkele dagen of weken, maar een duurzaam effect wordt vaak pas bereikt na 2 - 3 maanden.  
**Zolang ons huidige voedsel ons niet van voldoende magnesium voorziet, blijft magnesiumsuppletie nodig!**

*Magnesiumsuppletie is zeer veilig. Extreme overdosis kan bij sommige mensen een warmtegevoel en opvliegers geven, maar het optreden van hypotensie (te lage bloeddruk) door magnesium overdosis is uiterst zeldzaam.*

### DOSERING EN TOEPASSING VAN MAGNESIUMOLIE

Magnesiumolie wordt snel en effectief opgenomen door de huid zonder noemenswaardig verlies zoals het geval is bij de inname van pillen en capsules. De orale opname daarvan varieert tussen de 30 en 50%.

**Belangrijk:** Onderstaande adviezen gelden alleen voor de verstuivers/sprayers die gebruikt worden door Ré-genesis magnesium.

**Geadviseerd gebruik:** dagelijks 1 spray per 10 kg lichaamsgewicht. Dus weeg je 60 kg gebruik dan  $6 \times 1 = 6$  sprays per dag.

Vermoed je dat je een magnesium tekort hebt?  
Gebruik dan 2 sprays per 10 kg lichaamsgewicht.  
Dus weeg je 60 kg gebruik dan  $6 \times 2 = 12$  sprays per dag.

7 sprays = ca. 2 ml = ca. 210 mg elementaire magnesium.  
Dus 1 spray= ca. 30 mg elementaire magnesium.

Houd er rekening mee dat je door je voeding ongeveer 50-100 mg per dag magnesium naar binnenkrijgt.  
**Maximale hoeveelheid van 23 sprays per dag niet overschrijden zonder een deskundige te consulteren.**

### TOEPASSING MAGNESIUMOLIE

Druk afhankelijk van welke hoeveelheid magnesium je nodig hebt op de verstuiver en breng de magnesiumolie dun aan op armen, benen, buik, oksels of waar je het maar aan wilt brengen. Hierbij is een lichte tinteling en een warm gevoel volkomen normaal, daarna heel licht inmasseren. Voor een optimaal effect verdeel je de benodigde hoeveelheid magnesiumolie over de dag. Zo kun je bijvoorbeeld de magnesiumolie in de morgen, tussen de middag en in de avond aanbrengen.

Laat de magnesiumolie tenminste 10 minuten inwerken. Je kunt de magnesiumolie daarna afspoelen, maar de meeste mensen laten het volledig intrekken. Heb je een erg droge huid dan kun je de huid daarna insmeren met SoLMAG MSM gel voor de huid of een neutrale natuurlijke olie zoals bijvoorbeeld amandelolie.

*Als je magnesiumolie niet kunt gebruiken omdat je een zeer gevoelige huid hebt, kun je ook een voetenbad nemen met magnesium badkristallen.*

#### Gebruik als anti-transpirant.

Magnesiumolie is een veilig en goed alternatief tegen transpiratie. Het bevat geen aluminium en/of belastende stoffen. Spray de olie naar wens op je hand of direct onder de oksels. Dit kan in het begin een behoorlijk sterke tinteling geven maar verdwijnt na korte tijd. Wanneer je de magnesiumolie dagelijks gebruikt zal dit niet meer gebeuren, je huid went er aan. Let op bij het aanbrengen op een pas geschoren huid, dit kan in het begin behoorlijk prikken. Ook dit verdwijnt in de meeste gevallen vanzelf.  
*Mocht je een zeer gevoelige huid hebben en als er irritatie optreedt, stop dan direct met het gebruik van magnesiumolie als anti-transpirant.*

### DOSERING EN TOEPASSING VAN MAGNESIUM SERUM

Het flesje met Ré-genesis magnesium serum is voorzien van een pompje. 1 pompdosering is ca. 1,5 ml en bevat ongeveer 150 mg pure magnesium. Je kunt dus zelf bepalen wat je per dag aan magnesium serum wilt gebruiken.

**Geadviseerd gebruik:** dagelijks 1 - 2 pomp doseringen.

Vermoed je dat je een magnesium tekort hebt?  
Gebruik dan 3 pomp doseringen per dag.

### TOEPASSING MAGNESIUM SERUM

Om voor de eerste keer te gebruiken draai je het pompje een kwartslag om te openen. Pomp een aantal malen tot het magnesium serum eruit komt. Pomp nu zoveel als nodig is op bijvoorbeeld een arm en verdeel dit eventueel ook op je andere arm. Breng het magnesium serum dus in kleine hoeveelheden aan op armen, benen, buik, oksels of waar je het maar aan wilt brengen. Daarna heel licht en wat langer rustig inmasseren.  
*Teveel magnesium serum aanbrengen heeft geen zin, het kost alleen maar magnesium en wordt dan ook niet meer door de huid opgenomen, waardoor de huid nat en plakkerig blijft.*

#### Sporters.

Breng de magnesiumolie of magnesium serum ruim voor het sporten aan. Magnesium is goed voor de spieren.

### DOSERING EN TOEPASSING VAN MAGNESIUM BADKRISTALLEN/VLOKKEN

Magnesium badkristallen bevatten een aanzienlijke hogere concentratie magnesium (47%). Gebruik daarom niet te grote hoeveelheden. 1 kg magnesium badkristallen bevat ca. 120 g zuivere magnesium.

#### Magnesium voetenbad.

Het voetenbad is een praktisch en gemakkelijk alternatief voor het ligbad. Aangezien de voeten een minder groot absorptieoppervlak hebben, moet een hogere magnesiumconcentratie worden gebruikt. De voeten moeten in ieder geval tot aan de enkels worden ondergedompeld in het voetenbad. We raden een temperatuur aan van rond de 37 graden Celsius. De duur van het voetenbad moet tenminste 20 minuten zijn.  
**Bij een voetenbad raden we een maximaal magnesiumpercentage van 5% aan.**

*Onderzoek heeft aangetoond dat een tekort aan magnesium effectief en snel kan worden aangevuld met een dagelijks magnesium voetenbad.*