

## Toepassing en gebruik magnesium badkristallen



### Magnesium badkristallen ook wel genoemd magnesium vlokken.

Zuivere magnesium badkristallen (47% magnesium) in vaste vorm zijn ideaal voor een magnesium voetenbad of ligbad. Een magnesium ligbad wordt gebruikt bij spierproblemen, reuma en huidproblemen zoals eczeem en psoriasis. Ook heilzaam bij Burn-out, hoofdpijn en migraine.

#### Magnesium voetenbad.

Het voetenbad is een praktische en gemakkelijk alternatief voor het ligbad.

De duur van een voetenbad moet tenminste 20 minuten zijn.

#### De aanbevolen concentraties voor voetenbaden zijn:

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.

**Dosering: begin met een dagelijks voetenbad met een concentratie van 2%.**

**Daarna minimaal 1 x per week een voetenbad met een concentratie van 4%.**

#### Magnesium ligbad.

De duur van een ligbad moet tenminste 30 minuten zijn.

#### De aanbevolen concentraties voor ligbaden zijn:

120 liter water met 1 kg magnesium badkristallen resulteert in een 1% oplossing.

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

## Utilisation et application de cristaux de bain

### Cristaux de bain magnésium ou appelé également magnesium flocons.

Les cristaux de bain sont du magnésium pur (47% Magnésium) sous forme solide et ces sont idéals pour un bain ou un bain de pieds. Un bain de magnésium est également utilisé avec succès contre des problèmes musculaires, du rhumatisme et des problèmes de peau comme eczéma et psoriasis.

#### Magnésium Bain de pieds.

Le bain de pieds est un alternatif simple et pratique pour le bain.

La durée de bain de pieds doit être au moins de 20 minutes.

#### Les concentrations recommandées pour des bains de pied sont:

5 litres d'eau mélangé à 200 g de cristaux de bain magnésium résulte dans une solution de 2%.

5 litres d'eau mélangé à 400 g de Cristaux de bain magnésium résulte dans une solution de 4%.

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

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

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

La durée du bain doit être au moins de 30 minutes.

#### Les concentrations recommandées pour un bains sont:

120 litres d'eau mélangé à 1 kg de cristaux de bain magnésium résulte dans une solution de 1%.

120 litres d'eau mélangé à 2 kg de Cristaux de bain magnésium résulte dans une solution de 2%.

## Toepassing en gebruik magnesium voedingssupplementen



### Vloeibaar magnesium voedingssupplement.

In plaats van pillen of capsules, die vaak grotendeels bestaan uit vulmiddelen, glansmiddelen, kleur en smaakstoffen, is er ook een vloeibaar magnesium supplement.

**Dosering: neem naar behoefte 20 - 60 druppels per dag.**

**20 druppels (1 theelepel) is ca. 1 ml = 105 mg elementaire magnesium.**

Liefst het totaal aantal druppels verdelen over 1,5 - 2 liter water per dag. Bronwater met koolzuur is aan te bevelen omdat de magnesium dan nog beter opneemt.

Maximum van 60 druppels (315 mg magnesium) per dag niet overschrijden.

### Magnesium kristalpoeder voedingssupplement.

Echte 100% natuurzuivere Himalaya magnesium kristalpoeder (47%) van voedsel kwaliteit. Per gram 120 mg elementaire magnesium. Dit poeder kan je gebruiken om magnesiumwater te maken of te mengen in vruchtensap/smoothies voor je dagelijkse magnesium behoefte.

**Aanbevolen START dosering: 2 x per dag 1 vol maatschepje = 480 mg elementaire magnesium.**

**Aanbevolen dagelijkse dosering 1 vol maatschepje = 240 mg elementaire magnesium.**

Maximale dagelijkse dosering is 2 maatschepjes per dag (480 mg elementair magnesium).

## Utilisation et application des compléments alimentaires de magnésium

### Complément alimentaire liquide magnésium.

Au lieu des pilules ou des gélules lesquelles consistes pour la plupart des substances de remplissage, des lubrifiants, des colorants, des aromatisants il existe une supplémentation magnésium liquide.

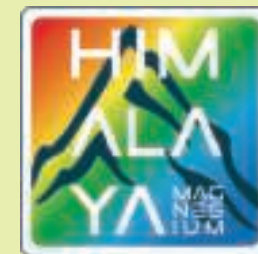
**Dosage : Prenez selon besoin 20-60 gouttes par jour. 20 gouttes (1 cuillère à café) est égales à environ 1 ml = 105 mg de magnésium élémentaire.**

Ajoutez à votre convenance tant de gouttes à un verre d'eau. 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. Il ne faudra pas dépasser le maximum journalier de 60 gouttes (315 mg magnésium).

### Supplément alimentaire de poudre cristal 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 ou vos smoothies pour votre besoin quotidien.

**Dosage de démarrage recommandée : 2 fois par jour une cuillère mesure plein soit 480 mg magnésium élémentaire. La dose quotidienne recommandée: 1 mesure = 240 mg de magnésium élémentaire. Ne pas dépasser le dosage journalier maximale de 2 cuillères mesure par jour (480 mg de magnésium élémentaire).**



## HIMALAYA MAGNESIUM



## GEBRUIKSAANWIJZING MODE D'EMPLOI

Importateur/distributeur: Magnesium & Minerals  
Apolloweg 282 - 8239 DB - Lelystad - Nederland - Les Pays Bas  
NL: +31 (0) 320 410 902 | France: +31 (0) 615 281 400  
[www.himalayamagnesium.nl](http://www.himalayamagnesium.nl) | [www.himalayamagnesium.fr](http://www.himalayamagnesium.fr)

## HIMALAYA MAGNESIUM

### Hartelijk dank voor de aankoop van onze Himalaya magnesium producten.

#### Himalaya magnesium is een 100% natuurproduct en extreem zuiver.

Himalaya magnesium wordt in de Himalaya (Tibet) op grote hoogte (4000 m) gedurende slechts 6 maanden per jaar gewonnen uit natuurlijke magnesium bronnen (kleine meertjes).



Himalaya magnesium voldoet aan de hoogste kwaliteitseisen en wordt volgens de richtlijnen van EcoLife gewonnen en geproduceerd.

EcoLife is een nieuw kwaliteitskeurmerk en is van toepassing op Himalaya magnesium en toekomstige BIO en 100% natuurlijke cosmetische producten en voedingssupplementen van Magnesium & Minerals. Onze kwaliteitseisen zijn zeer hoog en onze producten mogen dan ook alleen bestaan uit biologische, organische of 100% natuurlijke mineralen en/of vitamines zonder toevoeging van chemische of schadelijke stoffen.

#### Magnesium toepassingen.

- Het ontspant de spieren en voorkomt spierkrampen.
- Voorkomt of vermindert stress en zorgt voor een goede nachtrust.
- Zorgt voor een goed uithoudingsvermogen en geeft energie.
- Ondersteunt een gezonde werking van het hart en de bloeddruk.
- Helpt bij de opbouw en het gezond houden van botten en tanden.
- Helpt tegen vermoeidheid.
- Coördineert het gebruik van alle andere vitamines en mineralen.

#### Nous vous remercions d'avoir choisi les produits magnésium Himalaya.

##### Himalaya magnésium, pur nature.

Himalaya magnésium est récolté durant seulement six mois à 4000 mètres d'altitude dans des sources naturelles (petits lacs) dans l'Himalaya (Tibet). Himalaya magnésium répond aux exigences de qualité les plus élevées. Il est extrait et produit conformément aux directives EcoLife.

EcoLife est une nouvelle marque de qualité et s'applique au magnésium de l'Himalaya et aux futurs produits cosmétiques BIO et 100% naturels ainsi qu'aux suppléments nutritionnels de Magnesium & Minerals. Nos exigences de qualité sont très élevées et nos produits ne peuvent donc consister qu'en des minéraux et / ou vitamines organiques, organiques ou 100% naturels, sans addition de substances chimiques ou nocives.

#### Les applications de magnésium.

- Décontraction musculaire, empêchement des contractions musculaires.
- Empêche ou diminue le stress et améliore un bon sommeil.
- Amélioration de l'endurance et d'énergie.
- 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.

## Toepassing en gebruik magnesium olie (uitwendig gebruik)



#### Magnesium olie, waar bestaat het uit.

Magnesium olie is een hoog geconcentreerde (31%) vloeibare vorm van magnesiumzout uit miljoenen jaren oude bronnen gemengd met zuiver bronwater. Het wordt magnesium olie genoemd omdat het olieachtig aanvoelt. Het laat zich uitstekend door de huid opnemen zodat het zowel lokaal als door het hele lichaam wordt opgenomen.

Met deze uitwendige magnesium toepassing is een nieuwe effectieve methode ontstaan om een magnesiumtekort te bestrijden. Het voordeel is groot, geen belastende stoffen in het lichaam en de magnesium wordt direct in de bloedbaan opgenomen. Het resultaat is snel merkbaar.

#### Gebruik en dosering Himalaya magnesium olie (ook ideaal voor sporters).

Aanbrengen op de huid bij voorkeur op benen, armen, buik, rug of op de te behandelen plek. Licht inmasseren. Mocht de magnesium olie in het begin wat prikkelen breng dan eerst wat water op de huid aan en daarna de olie. Bij een zeer droge huid raden wij aan, nadat de magnesium olie in de huid is getrokken, een natuurlijke argan olie of amandel olie aan te brengen.

#### 1 spray = ca. 30 mg / 7 sprays = ca. 210 mg elementaire magnesium.

Volwassenen: gemiddeld gebruik dagelijks 10 – 20 sprays.

Maximaal 23 sprays per dag gebruiken.

**Bij een zeer gevoelige huid de magnesium olie eerst verdunnen met water.**

## 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 sentiment est huileux. Il est parfaitement absorbé par la peau.

Avec cette application externe de magnésium, une nouvelle méthode efficace a été développée pour lutter contre la carence en magnésium.

#### Utilisation et dosage d'huile de magnésium Himalaya (aussi pour les athlètes)

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.

#### 1 vaporisation = ca. 30 mg / 7 vaporisations = ca. 210 mg magnésium élémentaire.

Adultes : Utilisation journalier moyenne 10 - 20 vaporisations.

Utiliser au maximum 23 vaporisations par jour.

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

## Toepassing en gebruik magnesium serum (uitwendig gebruik)

#### Magnesium serum+MSM.

Himalaya magnesium serum is bij uitstek geschikt voor huidandoeningen en schimmelinfecties. De PH waarde is vrijwel gelijk aan de huid, hierdoor wordt het sneller opgenomen. Voor mensen die magnesium olie niet prettig vinden is magnesium serum een goede oplossing. Het plakt minder en de huid blijft soepeler.

#### Gebruik/dosering magnesium serum+MSM.

**1 pompdosering is ongeveer 150 mg pure elementaire magnesium.** Aanbrengen op de huid en licht inmasseren. Een lichte prikkeling en een warm gevoel zijn volkomen normaal en duiden erop dat de magnesium goed wordt opgenomen. Om de opname te bevorderen laat je het serum tenminste 10-20 minuten inwerken. Je kunt het magnesium serum daarna afspoelen met water. Voor een optimaal effect is dagelijks gebruik zowel 's morgens en 's avonds aan te raden. Bij spierpijnen en krampen kan je het magnesium serum direct op de pijnlijke plaats aanbrengen.

**Consulteer eerst je behandelaar bij ernstige huidproblemen.**

## Utilisation et application de sérum de magnésium (usage externe)

#### Sérum de magnésium+MSM.

le sérum de magnésium est idéalement approprié pour des affections cutanées et des mycoses. 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'apprécie 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 magnésium+MSM.

**1 dosage de pompe correspond à environ 150 mg de magnésium élémentaire pur.** Appliquer sur la peau et masser légèrement. Un léger picotement et une sensation de chaleur sont absolument normale et indiquent que le magnésium est bien absorbé. Vous pouvez humidifiez votre peau avant l'application de sérum si le picotement est trop violent. Pour favoriser l'absorption laissez agir le sérum au moins 10-20 minutes. Vous pouvez ensuite rincer le sérum de magnésium mais la plupart des personnes laisse l'absorber complètement. 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.**



Meer informatie?

Plus d'informations?

[www.himalayamagnesium.nl](http://www.himalayamagnesium.nl)

[www.himalayamagnesium.fr](http://www.himalayamagnesium.fr)