

Hoeveel en hoe vaak magnesiumvlokken in het water?

De hoeveelheid magnesium die je gebruikt in je voetenbad of badwater is mede afhankelijk van je persoonlijke behoefte.

Voor ontspanning en ontzuring van de spieren: 2x tot 3x per week 125 gr. in een voetenbad van 4 liter water. Of naar behoefte een bad van 70 liter water met 500/800 gram.

Voor overbelaste spieren of na zware inspanning: 70 L water met 2 kg.

Voor het inlopen van een magnesium tekort: 2 x per week 70 L water met 1000/1500 gram.

Voor betere sportprestaties, de dag voor de inspanning: 70 L water met 2 kg.

Voor verbetering van de huid bij psoriasis en eczeem: 70 IL water met 1500/2000 gr. Dit bij voorkeur in een kuur van 2 à 3 keer per week. Na 10 tot 14 dagen treedt een zichtbare verbetering op van de huid. Na de kuur kan de huid in conditie worden gehouden met gemiddeld 1 bad per 10 dagen.

Bij reumatische aandoening/fibromyalgie: 2 x per week 70 L water met 2 kg gram. Een kuur van 3 maanden is bewezen effectief.

Belangrijk! Pas geen lagere dosering toe. De verhouding van het water en magnesium moet op een bepaald niveau zijn voordat het door de huid kan worden opgenomen. Een te kleine hoeveelheid heeft geen zin en zal dan ook geen noemenswaardig resultaat behalen.

TIP: douche eerst voor het baden. Dan blijft het water schoon en kun je het de volgende dag opnieuw gebruiken. De mineralen blijven, alleen wat heet water erbij en eventueel wat magnesium vlokken / kristallen toevoegen. Spoel na het baden altijd goed het bad uit. Denk hierbij ook aan randen van het bad en de kraan. Omdat magnesium een natuurlijke zoutoplossing is kan het witte kringen en randen in het bad achterlaten.