

MagnesiumTerapi.dk

Forskellige former for Magnesium Terapi.

- **Krops Spray:**
 - Spray hele kroppen med Magnesium Olie efter et bad eller et brusebad, inden du går i seng eller på andet tid af døgnet. Hvis påvirkningen er for stærk og det begynder at føles ikke rart på huden, kan Magnesium Olien fortyndes i forholdet 1:1.
- **Massage:**
 - Massér Magnesium ind i kroppen 2 – 3 gange om ugen. I forbindelse med massagen, der er skøn terapi for kroppen, vil Magnesiummen blive absorberet nemmere og mere behageligt i huden. Det vil give den absolutte afslapning. Massage med Magnesium får dig til at føle dig som en "dronning".
- **Krops Skrub:**
 - Samme fremgangemåde som med massagen, men massagen gøres med hurtigere skrub mod huden.
- **Bade:**
 - Tag et karbad 1 – 3 gange om ugen. Det er den mest luksuriøse og afslappende oplevelse. Opløs en "god" portion Magnesium Flager i meget varmt badevand og tag badet umiddelbart før sengetid. Det er total afslapning af muskler, ømhed, smerte og du vil opleve den skønneste nattesøvn.
 - Hvis du ikke har et badekar – så brug fodbad mindst 1 – 3 gange om ugen. Her vil du også opleve stor nydelse og afslapning i kroppen.
- **Kompres:**
 - En af de bedste måder til at få kroppen til at optage gennem huden er ved kompres – varmt eller koldt – afhænger af din tilstand.
 - For udslet og nye skader hvor huden er øm, varm eller hævet – brug koldt kompres. For at holde det koldt kan du bruge en ispose over kompresset.
 - For kronisk ømhed, muskel smerter eller ryg smerter – brug varmt kompres.
 - Ved hovedpine eller migræne hjælper et varmt kompres på panden og bag på nakken. Brug samme varme kompres hvis du oplever smerter efter hård træning. Her lægges kompresses direkte om det smertende sted på kroppen.
 - Kompres:
 - Opløs 1 del Magnesium Olie eller Magnesium Flager i 3 – 4 dele vand (koldt eller varme). Dyb et stykke stof i vandet – vrides for overskydende vand og brug det som kompres.
 - Lad kompresset ligge i 1 – 3 timer eller natten over.
- **Mundskyld:**
 - Opløs Magnesium Olie eller Flager i forholdet 1:3 og gurgle munden. Er godt for infektion i munden og for at styrke dine tænder og gummer.

Alle disse Magnesium Terapi forslag er uddrag af Dr. Mark Sircus bog "Transdermal Magnesium Therapy"