

Magnesium Olie Vejledning

Ancient Minerals magnesium olie er den gyldne standard for hurtig og effektiv genoprettelse af intracellulære magnesium niveauer i kroppen. Magnesium olie leveres i en pumpe spray flaske så det er nemt at sprøjte på huden. For at begrænse spild ved sprøjtning, anbefales det at sprøjte 1-3 pust i en "rund" hånd og derefter gnide grundigt ind i huden.

For at opnå de bedste resultater, anvende magnesium olien til arme og ben.

Dette gøres for at sikre et tilstrækkeligt stort areal for absorption.

Hvis du oplever nogle mindre hudirritation, fortyndes Ancient Minerals magnesium olie med 1 del vand for at lave en 50 % styrke løsning .

Otte spray af Ancient Minerals magnesium olie giver cirka 100 mg elementært magnesium på huden.

Bemærk venligst:

Når olien sprøjtes på kroppen og den tørrer kan du opleve at der bliver en salt - lignende rest tilbage på huden. Det er helt normalt, især i tørre klimaer eller opvarmede indendørs områder, og det varierer med mængden af magnesium olie, der sprøjtes på kroppen.

Hvis du gerne vil undgå denne salt-lignende mineral rest, kan du bruge magnesium olien 20 minutter før et brusebad eller karbad. Efter 20 minutter, vil hovedparten af magnesium olien være blevet absorberet af kroppen, og du kan skylle det overskydende af. Du kan også vælge at fjerne det overskydende magnesium olie efter 20 minutter ved at tørre huden med en fugtig vaskeklud .

Start med Magnesium:

Når du begynder at benytte Magnesium bør du starte med at bruge det på kroppen hver dag i de første 3-4 måneder. Dette er for at sikre at kroppen har nok magnesium til at genopbygge det cellulære korrekte magnesium niveau. Det er tilrådeligt at begynde de første par dage med et beskedent brug , og gradvist øge mængden.

Efter de første 3-4 måneder kan du fortsætte med samme mængde eller du kan nedsætte mængden til et par gange om ugen for at vedligeholde magnesium niveauet i kroppen.

Dette er generelle retningslinier for brugen af magnesium. Alle har forskellige behov, og reagerer forskelligt på magnesium terapi.