

## ONDEK DE INTENSE KRACHT VAN PERMSAL MAGNESIUM

*Wist je dat magnesium na water en zuurstof onze derde levensbehoefte is?*

*Dat magnesium het beste via de huid wordt opgenomen?*

*Dat veel mensen een magnesiumtekort hebben?*

### MAGNESIUM OLIE v.a. € 12,45



**Magnesium olie** is handig, snel in te zetten en gemakkelijk te doseren. Magnesium olie kan worden aangebracht waar nodig. De snelste plekken voor opname zijn voeten, buik en oksels. Het werkt tevens als een natuurlijke deodorant bij het aanbrengen onder de oksels.

Gebruik als basis dosering minimaal 2 keer per dag 10 sprays om in ieder geval de helft van je dagelijkse dosering binnen te krijgen. Breng op de gewenste plekken aan. Laat de olie na aanbrengen 5 tot 10 minuten inwerken. Spoel daarna desgewenst af. Dit is niet noodzakelijk, maar wordt door veel mensen als prettiger ervaren.

Wil je een tekort aan magnesium sneller aanvullen? Breng dan de magnesium olie royaal over het gehele lichaam aan. Laat ruim 10 minuten inwerken.

Een gevoelige huid? Maak de huid dan eerst nat met water voordat je de olie aanbrengt. Dit verzacht het prikkende gevoel dat je kunt hebben, zeker de eerste keren dat je Permsal magnesium olie gebruikt. Mocht je de olie niet kunnen verdragen omdat je huid te gevoelig is dan adviseren we het gebruik van de magnesium kristallen. Dit is de mildste manier van magnesium opnemen.

De magnesium olie geeft geen vlekken op kleding of meubels.

### MAGNESIUM SPORTOLIE v.a. € 14,95



**Magnesium Sportolie** Breng direct na het sporten de magnesium sportolie op de bezwete huid aan. Laat 5 tot 10 minuten inwerken. Spoel deze daarna af. Dit afspoelen is niet noodzakelijk, maar wordt door veel mensen als prettig ervaren.

In geval van spierkramp of stijve spieren direct royaal op gewenste plek aanbrengen. Strek de spieren hierna regelmatig en masseer de olie stevig in op de gespannen spieren. Na enkele minuten zal de kramp verdwijnen en zullen de spieren door middel van de magnesium ontspannen.

Gebruik als prestatiesporter de sportolie niet vlak voor een intensieve inspanning. Magnesium heeft een ontspannende werking en kan daarom nadelig werken bij intensieve inspanning. Gebruik het echter wel direct na de inspanning, voor een snel herstel.

## MAGNESIUM KRISTALLEN v.a. € 10,45



**Magnesium kristallen** worden gebruikt in combinatie met warm water in bijvoorbeeld een voet- of ligbad. Dit is de mildste manier om magnesium via de huid op te nemen en heeft dezelfde snelle werking en effectieve kracht als de magnesium olie. De magnesium vlokken bestaan uit een vaste vorm van magnesium en bestaat enkel uit magnesium chloride en gebonden water. Een puur en natuurlijk product. Permsal magnesium kristallen bevatten de hoogst mogelijke concentratie magnesium, waarmee kwaliteit wordt gegarandeerd.

**Dosering** De hoeveelheid magnesium die je gebruikt in je badwater is afhankelijk van je persoonlijke behoefte.

Voor ontspanning en ontzuring van de spieren: 70 liter water met 500/800 gram.

Voor overbelaste spieren of na zware inspanning: 70 liter water met 2000 gram.

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

Voor betere sportprestaties, de dag voor de inspanning: 70 liter water met 2000 gram.

Voor verbetering van de huid bij psoriasis en eczeem: 70 liter water met 1500/2000 gram. 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 liter water met 2000 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.*

## MAGNESIUM GEL v.a. € 18,95



**Permsal magnesium gel** is geschikt voor vele doeleinden. Het is zacht voor de huid en smeert gemakkelijk uit, waardoor het uitermate is geschikt voor massages. Denk hierbij aan fitness massage bij sportactiviteiten. Maar ook ontspanningsmassages, lichaamspakkingen, sauna en infrarood toepassingen.

**Massage** Een massage met magnesium gel bevordert de opname van het mineraal. Breng de gel ruim aan en masseer tot de gel is opgenomen (10 à 15 min.), eventueel extra aanbrengen indien gewenst. Na de behandeling het lichaam afnemen met een vochtige doek.

Bij toepassing op grote delen van het lichaam kan een warm tintelend gevoel optreden. Dit komt door de verwijding van de bloedvaten. Het kan geen kwaad. Pas wel op voor open wondjes, dit geeft een onaangenaam bijtend gevoel.

**Sauna & Infrarood** Warmte en magnesium gaan heel goed samen. Door de warmte openen de poriën in de huid, waardoor de magnesium beter wordt opgenomen. Daarom is de combinatie van magnesium en een sauna of infraroodcabine zo effectief. Om magnesium te gebruiken in de sauna of infraroodcabine breng je Permsal magnesium gel aan op het gehele lichaam of gewenste plaatsen.

Was na het aanbrengen je handen om te voorkomen dat de gel in de ogen terecht komt. Ontspan hierna minimaal 15 minuten in de sauna of infraroodcabine. Hierna is het belangrijk niet direct te douchen, maar minimaal 30 minuten te rusten voor een optimale doorbloeding en opname van de magnesium.

*Tip: Breng op open wonden of beschadigde huid eerst wat vaseline aan. Hierdoor voorkom je dat met zweten de magnesium in de wondjes terecht komt, wat een bijtend gevoel kan veroorzaken.*

## MAGNESIUM ALOË VERA GEL v.a. € 19,65



**MAGNESIUM ALOË VERA GEL** De krachtige combinatie van Magnesium met Aloë Vera werkt helend en geneeskrachtig. Het zorgt direct voor ontspannen spieren, hydratatie en het kalmeert de huid. Daarnaast werkt het antibacterieel, pijnstillend, ontstekingsremmend en gaat het huidveroudering tegen. Het doodt schimmels en virussen en bevat vitamine A, C en E.

Magnesium Aloë Vera is bewezen effectief tegen huidproblemen zoals: jeuk, acne, eczeem, huidirritatie, psoriasis én bij insectenbeten en kleine brandwonden. Het helpt daarnaast zonbeschadiging op de huid te genezen.

De gel kan als body- en gezichtsgel gebruikt worden. Het wordt volledig opgenomen en plakt niet.

## MAGNESIUM BODY SCRUB v.a. € 15,45



**Magnesium body scrub** Voor een extra snelle opname van het magnesium en tegelijkertijd een extreem zachte huid, gebruikt u onze bodyscrub. Door de reinigende werking van het Keltisch zeezout komt de heilzame werking van het magnesium nog beter tot zijn recht en worden de 84 mineralen in deze scrub nog beter door de huid opgenomen.

Permsal magnesium scrub bestaat uit uitsluitend mineralen uit de zee. Puur natuur met Keltisch zeezout als scrub. Dit is een van de meest natuurlijke scrubs die er te verkrijgen is. Gebruik Permsal magnesium scrub voor een extra snelle opname van magnesium en tegelijkertijd een heerlijk zachte huid. Met deze scrub verwijder je alle dode huidcellen en creëer je een gezonde, zachte en stralende huid. Voor extra magnesium opname laat je de scrub even inwerken op de huid.

## MAGNESIUM CITRAAT POEDER € 23,50



**Magnesium citraat poeder** Naast de producten voor magnesium opname via de huid biedt Permsal magnesium citraat poeder voor orale inname, speciaal voor diegene die het willen combineren. Het kan net dat beetje extra zijn om aan je aanbevolen dagelijkse dosering te komen. Magnesium citraat poeder is gemakkelijk te combineren met de opnamemethoden via de huid zoals magnesium (sport) olie, gel of kristallen.

In tegenstelling tot veel verkochte magnesium tabletten bevat Permsal magnesium citraat poeder geen vulmiddelen of andere toevoegingen. Het is de meest zuivere vorm magnesium voor orale inname. In tegenstelling tot opname via de huid kan er bij orale opname wel degelijk te veel worden ingenomen. Belangrijk: overschrijd de aanbevolen hoeveelheid niet. Dit kan een laxerende werking hebben.

**Dosering en Toepassing** Voeg 1 x per dag een halve theelepel (2 gram) toe aan een glas (200 milliliter) water of vruchtensap. Voor het inlopen van een magnesium tekort is het aanbevolen om naast het gebruik van magnesium citraat poeder de magnesium (sport)olie of gel te gebruiken. Let op: overschrijd de aanbevolen hoeveelheid niet.

## GEBRUIKERSHANDBOEK € 9,95



De ervaren arts en magnesiumexpert Dr. Barbara Hendel beschrijft in dit boek de vele voordelen en gebruiksmogelijkheden van de onder de naam Magnesium Olie.

Zelfhulp gebruikersboek van Dr. Barbara Hendel over magnesium olie en op welke manier dit mineraal zo effectief door de huid werkt. Het boek bevat handige tips voor dagelijks gebruik.

Onze levensmiddelen bevatten steeds minder magnesium - en ons lichaam heeft steeds meer behoefte aan dit sleutelmineraal voor de

gezondheid. Wijdverbreid magnesiumgebrek is medeverantwoordelijk voor een groot aantal klachten en kwalen.