

1 kg Magnesium-Bade-Flakes (47 % MgCl_2)

Diese Magnesium-Chlorid-Badeflakes stammen aus dem ehemaligen Zechstein Meer, das vor etwa 250 Millionen Jahren ausgetrocknet ist. Die Magnesiumchlorid-Schicht befindet sich heute etwa 1600 bis 2000 Meter tief in der Erde und ist somit vor Umweltverschmutzungen geschützt. Es zeichnet sich durch seine außergewöhnliche Reinheit aus und gilt als hochwertigste natürliche Quelle für Magnesium-Chlorid. Magnesium-Flakes enthalten 47% MgCl_2 . 1 g Zechstein Magnesium-Flakes enthalten 120 mg reines Magnesium. Ideal für Wohlfühl-Voll- und Fußbäder und zur Pflege der Haut geeignet

Anwendung

Die effektivste Aufnahme von Magnesium über die Haut erreichen sie durch ein Voll- oder Fußbad. Je höher sie die MgCl_2 -Konzentration wählen, umso mehr kann die Haut aufnehmen. Die Wasser-Temperatur sollte nicht wärmer als 37°C sein. Baden sie mindestens 20-30 Minuten.

Bei der Berechnung der MgCl_2 -Konzentration gilt zu beachten:

Der MgCl_2 -Anteil der Flakes beträgt 47% (der Rest ist Wasser)
1 g Flakes enthalten 120 mg Magnesium

Beispiel: Einen Liter einer 7%-igen Sole erhalten sie mit 150 g Flakes und 850 ml Wasser. Darin enthalten sind 18 g Magnesium.

Ohne zu rechnen nehmen sie etwas mehr als doppelt so viel Gramm Flakes multipliziert mit 10 pro Liter Wasser wie ihre gewünschte Konzentration sein soll.

Für ein optimales Vollbad nehmen sie 750 g Flakes.

Für ein Fußbad empfehlen wir eine 2-5%-ige Konzentration. 5 Liter Wasser mit 200 g Flakes ergibt eine ca. 2%-ige Sole, mit 300 g Flakes eine 3%-ige etc.

Magnesium-Öl-Spray: Alternativ können sie mit einer 7%-igen Sole den Körper besprühen und das „Magnesium-Öl“ am besten in die feuchte Haut gut einmassieren. Bei dieser Konzentration bleibt kein schmieriger Film auf der Haut zurück (wenn sie es gut einmassiert haben), was bedeuten würde, dass nur ein Teil von der Haut aufgenommen wurde. Mit 7 ml (ca. 35 Pumpstöße) erhalten sie 125 mg reines Magnesium.

Wege der natürlichen entspannenden Wirkung von Magnesium sind alle Varianten am besten abends anzuwenden.

Um einen Magnesiummangel zu beheben werden zwei Vollbäder pro Woche über einen Zeitraum von mehreren Wochen empfohlen oder tägliche Fußbäder.

Magnesiumchlorid ist stark hygroskopisch, das heißt, es bindet die Feuchtigkeit der Umgebung in seine Gitterstruktur ein. Daher sollte die Verpackung immer gut verschlossen sein!