

Dosierung:

- Im Muster ist eine große Handvoll für ein Fußbad, das sind 100 Gramm.
- Für ein Vollbad nehmen Sie z.B. 300 oder 400 Gramm.

➤ Sie können auch höher dosieren für eine noch stärkere Wirkung.

Anwendung:

- Normal warmes Badewasser in eine kleine Plastikwanne in der Ihre Füße gut Platz haben. Setzen Sie sich auf einen Stuhl davor oder auf den Boden. Das Wasser sollte über die Knöchel reichen, eine Handbreit darüber ist sehr gut.
- Eine Überdosierung oder zu lange baden ist nicht möglich, es entsteht keine Hautreizung, kein Unwohlsein und die Haut wird nicht schrumpelig wie sonst in der Badewanne.
- Bleiben Sie dort mindestens 30 Minuten sitzen (oder auch länger) und genießen Sie die wohlige Wärme die durch den ganzen Körper strömt.
- Alle Zellen können bei einem Magnesiumchloridbad auftanken, ihre Energiebalance wiederfinden und Spannungen können sich lösen.
- Wenn Sie neben sich einen vollen Wasserkocher haben und ihn zwischendurch anschalten, so können Sie das warme Fußbad nochmals verlängern. Oder am nächsten Tag heißes Wasser nachschütten und so das Badewasser nochmals verwenden.

➤ **Probieren Sie aus was Ihnen gut tut**

Das Öl ist rein und hat keine Zusätze, keine Verdünnung, keine Eigenmischung.

➤ Auf die verspannten Muskeln **dünn** aufsprühen und einreiben, **sehr wenig** reicht oft. Es kann sein dass Sie ein Kribbeln bemerken, manchmal vielleicht ein kleines Jucken. Das ist völlig normal und unbedenklich. Wenn Sie genau hinspüren merken Sie wie darunter die Muskeln sich entspannen und sich mit Magnesium auftanken.

➤ Sollte es zu unangenehm sein, dann einfach abwaschen. Nun auf die nasse Haut nochmals - und noch weniger - aufsprühen, es ist nun verdünnt und sollte angenehmer sein.

➤ Sie können experimentieren und ausprobieren welche Dosierung Ihnen am angenehmsten und effektivsten ist.

Sehr zu empfehlen für Sportler. Bei Krämpfen, Muskelkater, Restless-Legs Syndrom, allgemeine Erschöpfung. Gehen Sie zum Arzt wenn die Beschwerden anhalten. **Tipp:** die Sprühflasche immer in der Nähe haben und sich regelmässig mit Magnesium versorgen. Auch an die Gesichtsmuskeln, die Muskeln um das Ohr herum und die Fußsohlen manchmal denken.