

Kąpiel stóp – Z wielu względów jeden z najlepszych sposobów dostarczania magnezu. Związane jest to z doskonałą przenikalnością poprzez skórę na stopach. Jest ona delikatna i silnie ukrwiona co sprzyja szybkiemu i intensywnemu przenikaniu przez tkankę. Przygotowanie kąpeli należy rozpocząć od dozowania około 100 ml oliwki do ciepłej (37-40C) wody. Moczyć stopy przez około 30 minut, następnie wytrzeć do sucha. Zaleca się po zabiegu nałożyć krem do stóp i nałożyć ciepłe skarpety.

Masaż – użyć olejku do masowania całego ciała. Doskonale się rozprowadza, nadaje uczucie ciepła, ułatwia masaż. Można olejek połączyć z kremem zawierającym wyciągi roślinne. Połączenie takie synergicznie wzmacnia działanie zdrowotne.

Kompres (na zimno i na ciepło) – Przy stanach zapalnych należy użyć zimnego kompresu nasączonego olejkiem magnezowym. Przyłożyć do skóry po czym umieścić woreczek chłodzący. Oliwka posiada lekkie działanie przeciwbólowe i odprężające. W przypadku bólów i skurczów mięśni zaleca się stosowanie kompresów na ciepło. Zwilżoną oliwką tkaninę nałożyć na bolące miejsce, następnie owinąć folią i zabezpieczyć np. rękawnikiem. Taki kompres należy utrzymywać przez dłuższy czas, do 3 godzin. Można stosować go w trakcie snu.



[www.magolie.com](http://www.magolie.com)

Olejki Magnezowe  
MagOlie

Zoke Sp. Z o.o.  
Kościuszki 227  
40-600 Katowice  
[www.alche.pl](http://www.alche.pl)

Magnez jest nazywany pierwiastkiem życia, ponieważ uczestniczy w 300 procesach biochemicznych organizmu. Decyduje o prawidłowej pracy układu odpornościowego i nerwowo-mięśniowego, bierze udział w budowie kości i zębów, zmniejsza ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego, niedokrwiennej choroby serca, arytmii, astmy i cukrzycy typu 2. Jego niedobór może naprawdę utrudniać życie, powodując zawroty głowy, stany lękowe, drażliwość, bezsenność i depresję.

Preparat określany potocznie jako olejek magnezowy, tworzy na skórze jedwabiście miękką warstwę, jednak tak naprawdę nie zawiera żadnego oleju. Z chemicznego punktu widzenia jest nasyconym roztworem chlorku magnezu – heksahydrat i ważny składnik wody morskiej.

Magnez odgrywa ogromną rolę dla układu trawiennego, oddechowego, limfatycznego, nerwowego i krwionośnego. Bezpośrednio wpływa na słuch, wzrok, funkcjonowanie serca i wielu innych. Żadna komórka nie jest w stanie wytwarzać własnych kopii bez jego udziału. Dlatego tak ważna jest jego suplementacja przez cały rok.

Olejek magnezowy jest szybko działającym i bezpiecznym środkiem dostarczającym do naszego ciała ten pierwiastek przez skórę, tzw. „transdermalnie”. Poprzez nią dociera bezpośrednio do krwiobiegu i jest stąd transportowany wprost do komórek, układu limfatycznego, tkanek i kości.

Głównym miejscem magazynowania magnezu są kości (52,9%), mięśnie (27%) i tkanki miękkie (19,3%). Magnez dociera przez skórę znacznie szybciej niż przez układ trawienny. Trawiony magnez ma trudności w dotarciu do zwapnionych tkanek i kości. Związane jest to ze skomplikowanymi procesami metabolicznymi układu trawiennego. Magnez użyty doustnie wykorzystywany jest na poziomie 30-50%. Natomiast ten transferowany drogą transdermalną jest przyswajany w 100%. Z tego powodu wszelkiego rodzaju skurcze mięśniowe ustępują niemal natychmiast do aplikacji olejku magnezowego.

Dzienne zapotrzebowanie magnezu dla osoby dorosłej wynosi odpowiedni:

- dzieci od 1-3 lat – 80 mg,
- dzieci od 3-9 lat – 130 mg,
- chłopcy od 10-18 lat – 240-410 mg,
- dziewczęta od 10-18 lat – 240-360 mg,
- kobiety – 310-320 mg,
- mężczyźni – 400-420 mg,
- kobiety ciężarne – 360-400 mg,
- kobiety w okresie laktacji – 320-360 mg.

Olejek z magnezem może być stosowany przez wszystkich, którzy mają problem z dostarczeniem magnezu z pokarmem lub chcą dodatkowo wspomóc regenerację organizmu. Docenią go osoby borykające się z różnymi problemami skórnymi i potrzebujące

odprężenia. Wmasowany w skórę, skutecznie walczy z nadmiernym łuszczeniem się i swędzeniem. Dzięki właściwościom antybakteryjnym skutecznie niweluje podrażnienia powstałe w wyniku trądziku lub stanów zapalnych związanych z uszkodzeniem skóry. W okresie wiosenno-letnim pomocny jest dla alergików – walczy z objawami swędzenia skóry i pojawiającymi się na skórze plamami alergicznymi.



Wskazówki dotyczące stosowania olejku magnezowego.

Spray do ciała – Najczęściej zaleca się naniesienie na skórę, rano oraz wieczorem przed snem. Jednak ze względu na uniwersalność aplikacji można go stosować znacznie częściej. Wskazana jest aplikacja po każdym wysiłku organizmu takim jak praca fizyczna, trening, uprawianie sportu. Po aplikacji oliwki należy ją lekko wetrzeć w skórę, do odczucia przyjemnego ciepła.

Kąpiel w wannie – Przed wejściem do napełnionej wanny należy nalać olejek. Dzięki temu cała powierzchnia ciała będzie miała możliwość absorpcji magnezu. Działa wtedy silnie odprężająco a dodatek olejków eterycznych sprawi, że kąpiel będzie wyjątkowo relaksująca oraz zdrowa.