

Die wunderbare Magnesium Öl Wirkung

Sie können Magnesium Öl verwenden, um Schmerzen in Ihrem Körper zu lindern – von Muskelkrämpfen bis Gelenkschmerzen.

Anwendungsbereiche:

- ✓ Arthritis, Osteoporose, Gelenkschmerzen, rheumatische Arthritis
- ✓ Asthma (Magnesium und Asthma „*Journal of Asthma*“, 2010), Erkältung, Grippe
- ✓ ADHS, aggressives Verhalten, Alkoholismus, Autismus
- ✓ Muskelsteifheit, Muskelkrämpfe, Muskelzerrungen, MS
- ✓ Chronische Müdigkeit
- ✓ Diabetes, Bluthochdruck
- ✓ Verstopfung, Krämpfe
- ✓ PMS, Wechseljahresbeschwerden
- ✓ Cluster-Kopfschmerzen, Migräne
- ✓ Kreislauf-Erkrankungen, Herzklopfen
- ✓ Psychiatrische Bedingungen, Burn Out
- ✓ Sport Verletzungen, Kopfverletzungen
- ✓ Zahngesundheit (wichtig für die Zahnmineralisierung)
- ✓ Anti-Aging (Hurra!)

Damit der eigene Magnesium-Level gleichbleibend aufrecht erhalten bleiben kann, sollte das Magnesium Öl jeden Tag auf die Oberarme und den Bauch gesprüht werden und mindestens 20 Minuten einwirken. Es kann dann abgewaschen werden, sollte es unangenehm kribbeln bei Menschen mit sehr empfindlicher Haut. Besser ist es jedoch, das Magnesium Öl einwirken zu lassen.

Bei Muskelschmerzen, z.B. durch sportliche Aktivitäten, kann das Magnesium Öl auf die betroffenen Hautzonen aufgesprüht und eingerieben werden.

1. Magnesium Öl hilft gegen Arthritis, Osteoporose und Gelenkschmerzen – Das Magnesium Öl hilft dabei die Muskeln um die schmerzenden Stellen zu relaxen. Dazu wird einfach etwas Öl auf die entsprechenden Körperstellen gerieben. Die Anwendung von Magnesium Öl bei Osteoporose hilft dabei eine Art Schutzwall aufzubauen und die Muskeln bei säurehaltigen Diäten zu schützen, außerdem bietet es eine Ergänzung beim Fehlen von Calcium in den Knochen.
2. Magnesium Öl bei Muskelschmerzen und – Verletzungen – Das pure Magnesium Öl wird einfach auf die schmerzenden Problemzonen in der benötigten Dosis aufgetragen. Man kann auch einfach ein Papiertuch in etwas Öl tunken und dann auf einen verstauchten Knöchel oder einen gezerrten Muskel legen. Dazu wird die entsprechende Stelle zusätzlich mit Frischhaltefolie umwickelt, damit sie für einen längeren Zeitraum von vier bis acht Stunden sicher und feucht bleiben kann. Danach sollte die Haut für ungefähr eine Stunde an der Luft trocknen, bevor der Prozess wiederholt wird.
3. Magnesium hilft auch bei dem Restless-Leg Syndrom – Es ist das unschlagbare, natürliche Heilmittel.



4. **Magnesium Öl hilft dabei einen besseren Schlaf zu bekommen, Stress abzubauen und einfach zu relaxen.** Das Öl wird einfach vor dem Schlafengehen bei einer Fußmassage angewendet. Mit Socken schlafen hilft dann zusätzlich. Es kann auch auf das Dekolleté und den Bauch gesprüht werden.
5. Mehr Energie für den Tag – morgens einfach das Öl auf dem ganzen Körper verreiben.
6. Magnesium Öl kann auch den Zähnen helfen, wenn es als Mundwasser eingesetzt wird: Dazu werden ein bis zwei Milliliter Öl in 15 bis 20 Milliliter Wasser gemischt. Dann mit der Mischung für 60 Sekunden gurgeln und danach die Mischung ausspucken.
Diese Mischung eignet sich hervorragend für das Zahnfleisch, kann den Atem auffrischen, die Zähne stärken und hilft auch bei Zahnfleischentzündung. Nicht für Kinder unter 15 Jahren geeignet.
7. Auch als **Deodorant** einsetzbar: Ein paar Spritzer unter die Achseln wirken in gleich in zweierlei Weise. So verhindert das natürliche Deodorant Schweißgeruch und außerdem wird das Magnesium in den Körper transportiert. Natürlich kann das Magnesium Öl auch per Hand aufgetragen werden und das Waschen der Füße mit dem Öl erzielt denselben Effekt.
8. Magnesium Öl als Hilfsmittel bei Akne, Ekzeme und Schuppenflechten – Das Magnesium Öl kann die effektivste und aktuellste Behandlung anbieten, die von Nutzern bisher ausprobiert wurde, bietet darüber hinaus eine höchst therapeutische Wirkung und kann die Heilung bei Hautproblemen einleiten.

Die richtige Dosierung von Magnesium Öl wählen

Abhängig davon, ob ständige Probleme mit den Muskeln vorhanden sind oder ob zum Beispiel nur nach dem Sport zusätzlich dem Körper bei der Regeneration geholfen werden soll, sollte das Magnesium Öl entsprechend eingesetzt werden. Bei letzterer Variante ist es vollkommen in Ordnung, wenn lediglich jeweils nach dem Sport das Magnesium Öl an den entsprechenden Muskelgruppen aufgetragen wird. Soll jedoch der gesamte Magnesiumhaushalt angehoben werden, so ist eine tägliche Nutzung sinnvoll: So reichen bereits tägliche Dosen von 5 bis 20 Sprühstöße, die einfach auf den Körper aufgetragen werden. Wenn dann die Schmerzen nach und nach nachlassen, kann die Menge natürlich entsprechend angepasst werden – es reicht dann mitunter schon, wenn das Öl nur noch zwei bis drei Mal die Woche auf den gesamten Körper aufgetragen wird. Aber auch andere Faktoren können die Menge sowie die Frequenz beeinflussen: Stress, Diäten oder eine Entgiftung des Körpers sorgen dafür, dass eben dieser mehr Magnesium benötigt. Entsprechend kann dann das Öl in größeren Mengen – und gerne auch öfter – eingesetzt werden, um dem Körper das zu geben, was er an Mineralstoff vermisst.

Quelle: <http://magnesiumoel.info/magnesiumoel-anwendung-wirkung>

