



PERMSAL[®]
MAGNESIUM



WAT DOET MAGNESIUM VOOR ONS LICHAAM

ONTSPANT SPIEREN EN BLOEDVATEN

VERSOEPELT GEWRICHTEN

GEEFT ENERGIE EN UITHOUDINGSVERMOGEN

**ONDERSTEUNT ANDERE MINERALEN
EN VITAMINES**

VERZACHT DE HUID

VERBETERT NACHTRUST

BRENGT RUST IN HET ZENUWSTELSEL

STUURT GEHELE STOFWISSELING AAN

STIMULEERT VETVERBRANDING

**VERSCHOONT BLOEDVATEN EN
VOORKOMT VERKALKING**

VERSTERKT BOTTEN EN TANDEN



BEHOEFTE EN GEBRUIK

Magnesium is een van de belangrijkste mineralen in ons lichaam. Het speelt een centrale rol bij alle biologische lichaamsprocessen en ondersteunt andere mineralen en vitamines.

Gemiddeld heeft een mens ongeveer 400 mg magnesium per dag nodig, maar dit is afhankelijk van bijvoorbeeld het lichaamsgewicht, levensstijl en leeftijd. Idealiter wordt deze 400 mg gehaald uit voeding, maar helaas eten we niet altijd de juiste voeding om dit binnen te krijgen en ontstaat er een tekort aan het mineraal in ons lichaam.

Dit tekort kan alsmaar groter worden door bijvoorbeeld het drinken van koolzuurhoudende frisdranken, het eten van veel suikers, het drinken van koffie, het ervaren van stress, het nemen van medicijnen of maagzuurremmers of het veel beoefenen van sport.

Het tekort aan magnesium wordt vaak aangevuld met voedingssupplementen, maar in een groot wetenschappelijk onderzoek is recent bewezen dat het mineraal beter kan worden opgenomen via de huid.



OPNAME VIA DE HUID

Lichaamseigen stoffen zoals magnesium worden door de huid zeer gemakkelijk opgenomen. Dit gebeurt via haarzakjes en zweetklieren. Magnesiumchloride wordt voor minimaal 90% door de huid opgenomen, en dringt hiermee door tot op celniveau.

Voor het op peil houden van de dagelijkse inname magnesium, adviseren we iedere ochtend en avond 10 sprays Permsal (sport)olie aan te brengen. Iedere spray bevat 10 mg pure magnesium. Hiermee zit je al op de helft van de dagelijkse behoefte. De voeten en oksels nemen het gemakkelijkst magnesium op. Of spray dagelijks het gehele lichaam in met ruim 20-30 sprays, laat 10 minuten intrekken en spoel daarna af onder de douche. Of spray voor het slapengaan je voeten in, wrijf ze tegen elkaar en kruip onder de dekens. De magnesium zal zorgen voor een heerlijke nachtrust.

Magnesium (sport)olie is ideaal voor het behandelen van lokale klachten zoals krampen, stijve spieren en gewrichten, reuma, artrose, rusteloze benen en migraine. Breng een ruime hoeveelheid magnesiumolie aan op de gewenste plek, wrijf stevig in en laat 10-15 minuten intrekken. De spieren en gewrichten zullen na enkele minuten volledig ontspannen en versoepelen.

SPORT

**VOLDOENDE MAGNESIUM IN HET LICHAAM
VOORKOMT SPIERKRAMPEN, VERHOOGT
HET UITHOUDINGSVERMOGEN, VERKORT
HERSTEL NA INSPANNING EN DRAAGT
BIJ AAN VETVERBRANDING, SOEPELE
GEWRICHTEN EN MEER ENERGIE.**



Bij hoge inspanning verbruikt het lichaam veel meer magnesium dan normaal. Afhankelijk van de inspanning ligt de behoefte voor sporters al snel op de 1000 milligram per dag. Dit is ruim tweemaal zoveel als gewoonlijk.

EERSTE HULP BIJ KRAMPEN EN STIJVE SPIEREN

Permsal sportolie ontzuurt de spiercellen na een intensieve training of activiteit en zorgt daarmee voor meer soepelheid. De 3% DMSO (Dimethylsulfoxide) die toegevoegd is geeft een ontstekingsremmende en pijnstillende werking en zorgt er tevens voor dat de magnesium sneller en dieper wordt opgenomen. Breng de sportolie liefst direct na het sporten op het nog bezwete lichaam aan voor ontzuring en optimaal herstel. Na enkele minuten doet de magnesium zijn werk en voel je de ontspanning.

Kijk voor meer informatie over magnesium en sport op www.permsal.nl.

WELLNESS

MAGNESIUM STAAT BEKEND ALS HET 'ANTI-STRESS MINERAAL'. HET DRAAGT BIJ AAN EEN ALGHELE ONTSPANNING VAN DE SPIEREN IN HET LICHAAM EN HEEFT TEVENS EEN RUSTGEVEND EFFECT OP DE GEEST. HET ZORGT VOOR EEN HEERLIJKE NACHTRUST EN MEER ENERGIE GEDURENDE DE DAG.



De producten van Permsal zijn steeds vaker te vinden bij wellnesscentra, masseurs en therapeuten, omdat het de ontspannende werking van een dagje wellness versterkt. Maar met de producten van Permsal kun je heel gemakkelijk thuis je eigen wellness creëren. Gebruik bijvoorbeeld de magnesium kristallen in een heerlijk voetbad of een warm ligbad voor totale ontspanning. Of een reinig uw huid vooraf met de magnesium body scrub. Deze scrub met uitsluitend natuurlijke mineralen verwijdert de dode huidcellen zodat de magnesium nog beter kan worden opgenomen door het lichaam en de huid heerlijk glad en zacht wordt.

Of onderga een heerlijke massage met de magnesium gel, waarmee de spieren op natuurlijke wijze ontspannen waardoor de massage extra ontspannend zal aanvoelen. Tevens is de magnesium gel uitstekend te gebruiken in de sauna of infraroodcabine.

Kijk voor meer wellness toepassingen en technieken op www.permsal.nl.

BEKIJK HET HELE ASSORTIMENT OP PERMSAL.NL



PERMSAL
Vrachelsestraat 52
4911 BJ, Den Hout
info@permsal.nl



Permsal maakt gebruik van Magnesium uit de meest zuivere bron ter wereld en is erkend met het Zechstein keurmerk.