PERMSAL®

MAGNESIUM

HANDLEIDING

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

INHOUD

4 **WAT DOET MAGNESIUM VOOR ONS LICHAAM**
Het talent onder de mineralen

7 **BEHOEFTE EN GEBRUIK**
De magnesium behoefte van ons lichaam

8 **KLACHTEN**
Mentale en fysieke klachten door magnesium tekort

14 **SPORT**
Betere sportprestaties en sneller herstel

16 **WELLNESS**
Hét anti–stress mineraal

18 **PRODUCTEN**
Ons magnesium assortiment

38 **DE OORSPRONG**
Rechtstreeks uit de Zechstein zee

40 **PROFESSIONALS**
Professionele kennis en begeleiding

42 **WORKSHOPS & TRAININGEN**
Permsal magnesium experience center

47 **PARTNER WORDEN**
Sluit je aan als partner

HET TALENT ONDER DE MINERALEN

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.

VOORKOMT BLOEDSTOLSELS.

TIP

VOEG PERMSAL TOE AAN JE DAGELIJKSE ROUTINE

BEHOEFTE EN GEBRUIK

Magnesium is naast zuurstof en water de derde levensbehoefte van het lichaam. De behoefte aan magnesium is persoonlijk en afhankelijk van vele factoren. Denk hierbij aan het lichaamsgewicht, levensstijl, leeftijd en eventuele klachten. Gemiddeld heeft een mens ongeveer 400 milligram magnesium per dag nodig. Idealiter wordt dit gehaald uit voeding. Bananen, granen, noten, abrikozen en groene groenten zoals spinazie zijn voorbeelden van voeding met veel magnesium. Helaas eten we niet altijd voldoende van deze voedingsmiddelen en ontstaat er een tekort aan magnesium in ons lichaam.

Dit tekort kan alsmaar groter worden door bijvoorbeeld ouder worden of verschillende dagelijkse handelingen. Bijvoorbeeld het drinken van koolzuurhoudende frisdranken, koffie, eten van veel suikers, het ervaren van stress of veel sporten. Fosfaten, die veelal in frisdranken zitten, binden zich aan magnesium waardoor het mineraal niet meer kan worden opgenomen in het lichaam. De cafeïne van het dagelijks drinken van koffie en thee zorgt ervoor dat de nieren extra magnesium verbruiken. Bij stress verbruikt het lichaam tot wel tweemaal meer magnesium dan normaal. Veel sporten leidt tot extra uitscheiding van magnesium.

OPNAME VIA DE HUID

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

Het grote voordeel van de toepassing via de huid ligt in de mogelijkheid om acute problemen lokaal te behandelen. Denk hierbij aan spierkrampen, spierpijnen, rusteloze benen of artrose. Tot nu toe is er geen farmaceutische vorm met een vergelijkbaar snelle werking in geval van spierproblemen. Ook kun je magnesium opname via de huid nooit te veel gebruiken. Wanneer de cellen verzadigd zijn nemen ze simpelweg niets meer op.

TIP: Maak van het gebruiken van magnesium een dagelijkse gewoonte, net als het poetsen van je tanden. Hierdoor is het gemakkelijker aan je dagelijkse dosis magnesium te komen. Spray bijvoorbeeld dagelijks het gehele lichaam in met ruim 20-30 sprays, laat 10 minuten intrekken en spoel daarna af onder de douche. Hierdoor zit je al op de helft van je dagelijkse behoefte.

FYSIEKE KLACHTEN

HUIDPROBLEMEN – JEUK
Magnesium chloride wordt vaak gebruikt voor het bestrijden van huidklachten. Magnesium heeft een bewezen werking op de verjonging en het herstel van de huid. Bij voetschimmel, eczeem, psoriasis of andere huidklachten kan Permsal verlichting geven. Uit onderzoek blijkt dat 70% van de psoriasis patiënten baat heeft bij het gebruik van magnesium chloride. De huid verbetert zichtbaar, jeuk en schilfers nemen af. Aanbevolen: magnesium kristallen en/of magnesium gel.

VERMOEIDHEID
Vermoeidheidsklachten kunnen worden veroorzaakt door een magnesiumtekort. Magnesium kan verlichting bieden bij ziekten als ME, chronisch vermoeidheidssyndroom en fibromyalgie.

Het mineraal speelt een belangrijke rol in de stofwisseling en zorgt voor transport en opslag van insuline. Permsal magnesium zal je meer energie geven. Aanbevolen: magnesium kristallen en/of magnesium olie.

HOOFDPIJN EN MIGRAINE
Hoofdpijn en migraine kunnen ontstaan door het samentrekken van de bloedvaten. Magnesium heeft een ontspannende werking op het hoofd en de nekspieren. Hierdoor kan Permsal verlichting bieden bij veel gevallen van hoofdpijn. Aanbevolen: magnesium olie en/of magnesium gel.

SPIERKRAMP, SPIERPIJN OF RESTLESS LEGS
Het mineraal calcium spant de spieren aan. Magnesium zorgt juist voor de ontspanning van de spieren. Ook is magnesium verantwoordelijk voor het afdrijven van melkzuren uit onze spieren na inspanning en hierdoor effectief tegen spierkrampen. Aanbevolen: magnesium kristallen en/of magnesium (sport)olie.

SLAAPPROBLEMEN
Doordat magnesium het lichaam helpt ontspannen en ontstressen, heeft Permsal een positieve werking op de nachtrust. Aanbevolen: magnesium kristallen en/of magnesium olie en/of gel.

HART– EN VAATZIEKTEN
Magnesium is zeer belangrijk voor een goede conditie van het hart, de belangrijkste spier in ons lichaam. Hartritmestoornissen en hoge bloeddruk kunnen duiden op een magnesiumtekort. Permsal magnesium voorkomt spier-spasmen van de kransslagader en de bloedvaten die tot hartinfarcten en hoge bloeddruk leiden. Ook voorkomt magnesium het neerslaan van calcium in slagaders, dat tot aderverkalking kan leiden. Aanbevolen: magnesium kristallen en/of magnesium olie.

REUMATISCHE KLACHTEN
Reumatische aandoeningen zoals artrose, artritis en osteoporose kunnen gevolgen zijn van een langdurig magnesiumtekort. 60% van het magnesium in een lichaam is opgeslagen in de botten en tanden. Op het moment dat het lichaam niet voldoende magnesium uit voedsel kan halen of niet kan opnemen via de darmen zal het worden onttrokken uit onze botten, tanden en cellen om het verdelen naar de twee belangrijkste delen van het lichaam: het hart en de hersenen. Daarom is het bij reumatische klachten extra belangrijk om voldoende magnesium binnen te krijgen. Aanbevolen: magnesium kristallen en/of magnesium olie en/of gel.

DIABETES TYPE 2
Diabetes is een stofwisselingsziekte die een direct verband heeft met magnesiumtekort. Magnesium stuurt de gehele stofwisseling aan. Door voldoende magnesium toevoer kunnen niet alleen de gevolgen van diabetes worden verzacht en de bloedsuikerspiegel verbeterd, ook wordt het risico om diabetes type 2 te ontwikkelen aanzienlijk gereduceerd in combinatie met een aangepast dieet en beweging. Aanbevolen: magnesium kristallen en/of magnesium olie.

TIP:
Gebruik de magnsium (sport)olie voor het behandelen van lokale klachten zoals 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.

TIP
BEHANDEL LOKALE KLACHTEN MET SPORTOLIE

LEER MEER OVER DE NATUURLIJKE KRACHT VAN MAGNESIUM IN DE KENNISBANK OP PERMSAL.NL

ZWANGERSCHAP EN BORSTVOEDING

Tijdens de zwangerschap neemt de behoefte aan magnesium aanzienlijk toe. Dit is nodig voor de groei van de foetus en de verhoogde nieruitscheiding door de hormonale verandering gedurende de zwangerschap. Klachten kunnen worden voorkomen door voldoende magnesium inname, daarom wordt bijna iedere zwangere vrouw aanbevolen om extra magnesium te nemen.
Moeders die borstvoeding geven, hebben vaak een chronisch tekort aan vitale voedingswaarden, veel hiervan gaat immers naar de voeding voor het kind. Wat overblijft gaat naar de moeder. Dit geldt in het bijzonder voor magnesium. Aanbevolen: magnesium kristallen en/of magnesium olie.

MENTALE KLACHTEN

Magnesium heeft een doorslaggevend aandeel in de regulering van dopamine en serotonine in de hersenen. Wetenschappers hebben magnesiumgebrek aangewezen als een van de verantwoordelijke factoren voor het ontstaan van depressies. In principe werkt magnesium op dezelfde manier als medicijnen voor depressie; het verhoogt de serotoninespiegel in de hersenen, echter zonder bijwerkingen.

Magnesium staat bekend als het ‘antistress-mineraal’ vanwege de totale ontspanning voor het hele lichaam. Het rustgevende mineraal kan ook verlichting bieden bij meerdere mentale klachten zoals stress, angst, ADHD/ADD, migraine, vergeetachtigheid, vroege alzheimer of PDD. Zowel preventief als curatief heeft magnesium zijn werking. Aanbevolen: magnesium kristallen en/of magnesium olie.

SPORT

VOLDOENDE MAGNESIUM IN HET LICHAAM VOORKOMT SPIERKRAMPEN, VERHOOGT HET UITHOUDINGSVERMOGEN, VERKORT HERSTEL NA INSPANNING EN DRAAGT BIJ AAN VET-VERBRANDING, SOEPELE GEWRICHTEN EN MEER ENERGIE. EEN MAGNESIUMTEKORT KAN DAAROM VERSCHILLENDE FYSIEKE KLACHTEN MET ZICH MEEBRENGEN.

BEHOEFTE

Bij hoge inspanning verbruikt het lichaam veel meer magnesium dan normaal. Veel sporten betekent dus ook automatisch een hogere magnesium behoefte. Afhankelijk van de inspanning ligt de behoefte voor sporters al snel op de 1000 milligram per dag, ruim tweemaal zoveel als gewoonlijk.

Voor sporters wordt de opname van magnesium via de huid als onmisbaar beschouwd, vanwege zijn snelle en effectieve werking. De methode wordt dan ook al vele jaren in topsport toegepast en is nu ook bezig de gezondheidswereld te veroveren.

EERSTE HULP BIJ KRAMP 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. Bij directe verzorging van kramp en na de inspanning is de sportolie gemakkelijk aan te brengen via de spuitflacon. Na enkele minuten doet deze zijn werk en voel je de ontspanning.

TIP

Breng de magnesium sportolie direct na het sporten, op het nog bezwete lichaam aan om de spieren meteen te ontzuren en voor een snel herstel. Door de openstaande porieen wordt de magnesium extra snel opgenomen.

TIP
GEBRUIK DIRECT NA HET SPORTEN

“SNEL HERSTEL”

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 ALGEHELE 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.

ANTI–STRESS MINERAAL

Het lichaam verbruikt zeker tweemaal meer magnesium tijdens stressvolle periodes. Voldoende magnesium in het lichaam heeft een rustgevend effect op lichaam en geest en draagt bij aan een gebalanceerde stressreactie.

TOTALE ONTSPANNING

Magnesium zorgt voor totale onspanning. De producten van Permsal zijn daarom niet voor niets steeds vaker te vinden bij wellnesscentra, masseurs en therapeuten, omdat het de ontspannende werking van een dagje wellness versterkt. De magnesium gel is bijvoorbeeld bijzonder geschikt voor gebruik in de sauna of infraroodcabine. Maar ook voor een professionele zodat spieren op natuurlijke wijze ontspannen en daardoor de massage extra ontspannend zal zijn. Maar met de producten van Permsal kun je heel gemakkelijk thuis je eigen wellness creëren.

De magnesium kristallen bijvoorbeeld, voor een heerlijk voetbad of een warm ligbad. Reinig jezelf 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 extreem glad en zacht wordt.

TIP

Neem voor het slapen gaan een warm bad met magnesium kristallen. De magnesium zal zorgen voor totale ontspanning, een heerlijke nachtrust en meer energie voor de volgende dag.

TIP

GENIET VAN EEN WARM BAD MET KRISTALLEN

“FYSIEK EN MENTAAL ONTSPANNEN”

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

MAGNESIUM OLIE

Magnesium olie dankt zijn naam aan de olieachtige structuur, ondanks dat het niet echt een olie is. Het is een verzadigde zoutoplossing in de meest geconcentreerde vorm mogelijk. Elke spray of druppel bevat ongeveer 10 milligram pure magnesium chloride. De olie is volledig puur, zonder toevoegingen. Rechtstreeks uit de Nederlandse bron.

TOEPASSING EN DOSERING

Magnesium olie is handig, snel in te zetten en gemakkelijk te doseren. Magnesium olie kan worden aangebracht waar nodig. De snelste plekken voor opname zijn voeten, buik en oksels. Het werkt tevens als een natuurlijke deodorant bij het aanbrengen onder de oksels.

Gebruik als basis dosering minimaal 2 keer per dag 10 sprays om in ieder geval de helft van je dagelijkse dosering binnen te krijgen. Breng op de gewenste plekken aan. Laat de olie na aanbrengen ongeveer 10 minuten inwerken. Spoel daarna desgewenst af. Dit is niet noodzakelijk, maar wordt door veel mensen als prettiger ervaren.

Wil je een tekort aan magnesium sneller aanvullen? Breng dan de magnesium olie royaal over het gehele lichaam aan. Laat ruim 10 minuten inwerken.

Een gevoelige huid? Maak de huid dan eerst nat met water voordat je de olie aanbrengt. Dit verzacht het prikkende gevoel dat je kunt hebben, zeker de eerste keren dat je Permsal magnesium olie gebruikt. Mocht je de olie niet kunnen verdragen omdat je huid te gevoelig is dan adviseren we het gebruik van de magnesium kristallen. Dit is de mildste manier van magnesium opnemen.

De magnesium olie geeft geen vlekken op kleding of meubels.

MASSAGE

Magnesium olie kan erg goed worden gebruikt als massageolie. Het zorgt voor directe ontspanning op celniveau. Nadat de magnesium is opgenomen door de huid (3 tot 5 minuten) schakel je over op de massage olie die je gewend bent. Door de spierontspannende werking van magnesium zal de massage zal extra ontspannend aanvoelen en zorgt voor meer energie achteraf.

MONDSPOELING EN TANDVLEESONTSTEKING

Magnesium versterkt tanden en tandvlees, heeft een ontstekingsremmende werking, verlaagt de zuurgraad van de mondflora en versterkt de afweer tegen bacteriën. Ondanks de wat bittere en zoute smaak doet magnesium veel goed. Magnesium werkt zowel lokaal als dat er extra veel magnesium wordt opgenomen door de mond slijmhuid.

Om een mondspoeling te maken van de magnesium olie verdun je deze met water. 1 deel magnesium op 2 delen water of 1 deel magnesium op 3 delen water. Neem flinke eetlepel in de mond en spoel minimaal 1 minuut. De oplossing niet inslikken.

Laat magnesium olie niet met de ogen in contact komen. Spoel met water indien contact ontstaat. Ook kan het contact met open wondjes of geschoren huid een onaangenaam gevoel geven. Het kan echter geen kwaad. Was de handen na gebruik om contact te voorkomen.

MAGNESIUM SPORTOLIE

Bij intensief sporten verbruikt het lichaam als gevolg van de verhoogde spieractiviteit aanzienlijk meer magnesium. Bovendien wordt door de toegenomen transpiratie ook meer magnesium uitgescheiden. Hierdoor ontstaat een verhoogde behoefte aan magnesium.

Magnesium voorkomt spierkrampen, verhoogt het uithoudingsvermogen, versnelt het herstel na inspanning en levert een bijdrage aan vetverbranding. Ook heeft magnesium het vermogen om ons zenuwstelsel tot rust te brengen.

TOEPASSING EN DOSERING

Breng direct na het sporten de magnesium sportolie op de bezwete huid aan. Laat 5 tot 10 minuten inwerken. Spoel deze daarna af. Dit is niet noodzakelijk, maar wordt door veel mensen als prettiger ervaren.

In geval van spierkramp of stijve spieren direct op gewenste plek royaal aanbrengen. Strek de spieren hierna regelmatig en masseer de olie stevig in op de gespannen spieren. Na enkele minuten zal de kramp verdwijnen en zullen de spieren door middel van de magnesium ontspannen.

Gebruik als prestatiesporter de sportolie niet vlak voor een intensieve inspanning. Magnesium heeft een ontspannende werking en kan daarom nadelig werken bij intensieve inspanning. Gebruik het echter wel direct na de inspanning, voor een snel herstel.

De sportolie kan ook gebruikt worden in geval van artrose en andere reumatische klachten. Naast de dagelijkse aanbeveling van de normale magnesium olie, kan deze sportolie onbeperkt direct aangebracht worden op de pijnlijke plekken.

De 3% DMSO (Dimethylsulfoxide) die is toegevoegd geeft een ontstekingsremmende en pijnstillende werking en zorgt ervoor dat het mineraal sneller en dieper wordt opgenomen door de cellen. Na enkele minuten zullen de spieren zich ontspannen en pijn verlicht worden.

MAGNESIUM KRISTALLEN

Permsal magnesium kristallen is de vaste vorm van magnesium. Deze bestaan enkel uit magnesium chloride en gebonden water. Een puur en natuurlijk product. Permsal magnesium kristallen bevatten de hoogst mogelijke concentratie magnesium, waarmee kwaliteit wordt gegarandeerd. 1 gram magnesium kristallen bevat tot 120 milligram pure magnesium. De kristallen hebben dezelfde snelle werking en effectieve kracht als de olie.

Magnesium kristallen worden gebruikt in combinatie met warm water in bijvoorbeeld een voet- of ligbad. Dit is tevens de mildste manier om magnesium via de huid op te nemen.

LIGBAD

Het gebruik van de magnesium kristallen in een ligbad zorgt voor totale ontspanning. Hierdoor helpt het goed bij onder andere slaapproblemen. Hiernaast helpt het bij huidaandoeningen zoals eczeem en psoriasis. Ook helpt het het lichaam te ontzuren naar een goede PH waarde. Geniet in een lekker bad waarin je jezelf volledig onderdompelt in het warme water. De weldaad van het warme water in combinatie met de magnesium zal zorgen voor totale ontspanning.

DOSERING

De hoeveelheid magnesium die je gebruikt in je badwater is afhankelijk van je persoonlijke behoefte.

Voor ontspanning en ontzuring van de spieren:
70 liter water met 500/800 gram.

Voor overbelaste spieren of na zware inspanning:
70 liter water met 2000 gram.

Voor het inlopen van een magnesium tekort:
2 x per week 70 liter water met 1000/1500 gram.

Voor betere sportprestaties, de dag voor de inspanning:
70 liter water met 2000 gram.

Voor verbetering van de huid bij psoriasis en eczeem:
70 liter water met 1500/2000 gram. Dit bij voorkeur in een kuur van 2 à 3 keer per week. Na 10 tot 14 dagen treedt een zichtbare verbetering op van de huid. Na de kuur kan de huid in conditie worden gehouden met gemiddeld 1 bad per 10 dagen.

Bij Reumatische aandoening/fibromyalgie:
2 x per week 70 liter water met 2000 gram.
Een kuur van 3 maanden is bewezen effectief.

Belangrijk! Pas geen lagere dosering toe. De verhouding van het water en magnesium moet op een bepaald niveau zijn voordat het door de huid kan worden opgenomen. Een te kleine hoeveelheid heeft geen zin en zal dan ook geen noemenswaardig resultaat behalen.

TIP: douche eerst voor het baden. Dan blijft het water schoon en kun je het de volgende dag opnieuw gebruiken. De mineralen blijven, alleen wat heet water erbij en eventueel wat kristallen toevoegen.
Spoel na het baden altijd goed het bad uit. Denk hierbij ook aan randen van het bad en de kraan. Omdat magnesium een natuurlijke zoutoplossing is kan het witte kringen en randen in het bad achterlaten.

VOETBAD

Een voetbad is een snel en gemakkelijk alternatief op een ligbad. Een voetbad is wellicht wat in de vergetelheid geraakt, maar er zijn nauwelijks andere manieren denkbaar die zo snel en goed werken voor magnesium opname voor het lichaam.

Door het voetbad verwijden de bloedvaten zich, wat stimulerend werkt voor de bloedsomloop en het afvoeren van gifstoffen. Het voetbad helpt voor veel problemen zoals slaapproblemen, overbelaste voeten, preventief tegen verkoudheid en het ontspannen van de spieren.

Voor jonge kinderen is een magnesium voetbad heel geschikt om rustig te worden. De ontspannende werking van magnesium helpt kinderen om beter te kunnen inslapen, betere concentratie en helpt tegen groeipijnen. Gebruik bij voorkeur na een drukke dag of voor het slapen gaan.

DOSERING

De voeten hebben een kleiner oppervlak dan het lichaam, daarom is een hogere concentratie magnesium nodig dan voor een ligbad.
Gebruik voor een voetbad 125 gram kristallen op 3 liter water. Zorg dat het voetbad lekker warm van temperatuur is. Vul het voetbad zodat de voeten tot aan de enkels onder water staan. Gebruik het voetbad minimaal 20 minuten voor het optimale resultaat.

Tip: gebruik een voetbad samen met je kind. Gebruik voor kinderen dezelfde concentratie als volwassenen. Voor baby's 50 tot 100 gram in een kinderbadje.

MAGNESIUM GEL

Permsal magnesium gel is geschikt voor vele doeleinden. Het is zacht voor de huid en smeert gemakkelijk uit, waardoor het uitermate is geschikt voor massages. Denk hierbij aan fitness massage bij sportactiviteiten. Maar ook ontspannings-massages, lichaamspakkingen, sauna en infrarood toepassingen.

MASSAGE

Een massage met magnesium gel bevordert de opname van het mineraal. Breng de gel ruim aan en masseer tot de gel is opgenomen (10 à 15 min.), eventueel extra aanbrengen indien gewenst. Na de behandeling het lichaam afnemen met een vochtige doek.

Bij toepassing op grote delen van het lichaam kan een warm tintelend gevoel optreden. Dit komt door de verwijding van de bloedvaten. Het kan geen kwaad. Pas wel op voor open wondjes, dit geeft een onaangenaam bijtend gevoel.

SAUNA & INFRAROOD

Warmte en magnesium gaan heel goed samen. Door de warmte openen de poriën in de huid, waardoor de magnesium beter wordt opgenomen. Daarom is de combinatie van magnesium en een sauna of infraroodcabine zo effectief. Om magnesium te gebruiken in de sauna of infraroodcabine breng je Permsal magnesium gel aan op het gehele lichaam of gewenste plaatsen.

Was na het aanbrengen je handen om te voorkomen dat de gel in de ogen terecht komt. Ontspan hierna minimaal 15 minuten in de sauna of infraroodcabine. Hierna is het belangrijk niet direct te douchen, maar minimaal 30 minuten te rusten voor een optimale doorbloeding en opname van de magnesium.

Tip: Breng op open wonden of beschadigde huid eerst wat vaseline aan. Hierdoor voorkom je dat met zweten de magnesium in de wondjes terecht komt, wat een bijtend gevoel kan veroorzaken.

MAGNESIUM GEL PAKKING

Permsal magnesium gel kan goed gebruikt worden voor een gel pakking. Hierbij masseer je de gel in op het gehele lichaam of op een gewenste plaats. Daarna bedek je deze plaats met plastic folie en omwikkel je deze met een infrarooddeken of warmtelamp. De weldadige warmte zorgt voor een goede doorbloeding van de huid, ontspanning van de spieren en een extra goede en diepe opname van het magnesium mineraal.

Reinig voor het aanbrengen van de gel de huid, zodat de werkzame stoffen extra goed worden opgenomen. De magnesium zal samen met de diepwerkende infrarood warmte een ontspannende werking hebben op lichaam en geest.

MAGNESIUM SPORTGEL

De magnesium sportgel zorgt voor een snelle opname van magnesium via de huid, die rechtstreeks naar de cellen gaat om de spieren op een natuurlijke manier te ontspannen. Net als de magnesium sportolie geeft de sportgel binnen enkele minuten verlichting tegen spierpijn, kramp en stijve spieren. De gel is verrijkt met natuurlijke gommen en etherische rozemarijnolie, waardoor de sportgel heerlijk ruikt en beter smeerbaar is voor een langere periode. Ideaal dus voor (sport)massages.

(SPORT)MASSAGE

Een massage met magnesium sportgel bevordert de opname van het mineraal. Breng de gel ruim aan en masseer tot de gel is opgenomen (10 à 15 min.) eventueel extra aanbrengen indien gewenst. Na de behandeling het lichaam afnemen met een vochtige doek.

Bij toepassing op grote delen van het lichaam kan een warm tintelend gevoel optreden. Dit komt door de verwijding van de bloedvaten. Het kan geen kwaad. Pas wel op voor open wondjes, dit geeft een onaangenaam bijtend gevoel.

ARTROSE, REUMA EN FIBROMYALGIE

Voor mensen met artrose, reumatische klachten en fibromyalgie is de sportgel ideaal. De dimethylsulfoxide die is toegevoegd aan deze gel zorgt voor pijnverlichting. Breng de magnesium sportgel aan op de pijnlijke plek en binnen enkele minuten zullen de spieren ontspannen. De sportgel mag meerdere keren per dag worden aangebracht op de pijnlijke plekken en zal binnen enkele minuten zijn werk doen.

NA HET SPORTEN

Sporters verliezen veel magnesium tijdens het transpireren. Dit kan zorgen voor een disbalans tussen calcium en magnesium in het lichaam, wat uiteindelijk leidt tot verkramping. Magnesium sportgel biedt de uitkomst, de gel zorgt ervoor dat het magnesium via de huid weer snel wordt aangevuld.

TIP: breng de gel aan direct na het sporten op het nog bezwete lichaam. Het lichaam neemt op dat moment de magnesium nog beter op. Laat de gel 5 á 10 minuten inwerken en stap dan onder de douche. De optimale verzorging voor de gebruikte spieren en gewrichten.

MAGNESIUM ALOË VERA GEL

Speciaal voor de gevoelige huid. De krachtige combinatie van Magnesium met Aloë Vera werkt helend en geneeskrachtig. De magnesium zorgt voor ontspanning, de aloë vera voor hydratatie en een gekalmeerde huid. Daarnaast werkt het antibacterieel, pijnstillend, ontstekingsremmend en gaat het huidveroudering tegen. Het doodt schimmels en virussen en bevat vitamine A, C en E.

De gel kan als body- en gezichtsgel gebruikt worden. Het wordt volledig opgenomen en plakt niet.

GOED VOOR DE HUID

Magnesium Aloë Vera is bewezen effectief tegen huidproblemen zoals: jeuk, acne, eczeem, huidirritatie, psoriasis én bij insectenbeten en kleine brandwonden. Het helpt daarnaast zonbeschadiging op de huid te genezen.

MASSAGE

Net als de Permsal Magnesium Gel kan de Aloë Vera Gel gebruikt worden voor massages en pakkingen. Het geeft het zelfde positieve effect, met de extra bevordelijke eigenschappen van aloë vera.

Breng de gel ruim aan en masseer tot de gel is opgenomen (10 à 15 min.), eventueel extra aanbrengen indien gewenst. Na de behandeling het lichaam afnemen met een vochtige doek.

PAKKING

Smeer voor een verzorgende lichaamspakking het gehele lichaam in met de Permsal magnesium Aloë Vera gel. Bedek daarna het lichaam met plastic plastic folie en omwikkel deze met een infrarooddeken of warmtelamp. De weldadige warmte zorgt voor een goede doorbloeding van de huid, ontspanning van de spieren en een extra goede en diepe opname van het magnesium mineraal.

Reinig voor het aanbrengen van de gel de huid, zodat de werkzame stoffen extra goed worden opgenomen. De magnesium zal samen met de diepwerkende infrarood warmte een ontspannende werking hebben op lichaam en geest.

MAGNESIUM BODY SCRUB

Permsal magnesium body scrub bestaat uit uitsluitend mineralen uit de zee. Puur natuur met Keltisch zeezout als scrub. Dit is een van de meest natuurlijke scrubs die er te verkrijgen is. Gebruik Permsal magnesium body scrub voor een extra snelle opname van magnesium en tegelijkertijd een heerlijk zachte huid. Met deze scrub verwijder je alle dode huidcellen en creëer je een gezonde, zachte en stralende huid. Voor extra magnesium opname laat je de scrub even inwerken op de huid.

PEDICURE

De scrub heeft een antibacteriële werking en werkt erg goed tegen voetschimmel. Eveneens helpt het voor een goede doorbloeding en heeft een verzachtende werking op de voeten. Hierdoor is Permsal magnesium scrub een goede toevoeging voor iedere pedicure.

MAGNESIUM CITRAAT POEDER

Naast de producten voor magnesium opname via de huid biedt Permsal Magnesium citraat poeder voor orale inname, speciaal voor diegene die het willen combineren. Het kan net dat beetje extra zijn om aan je aanbevolen dagelijkse dosering te komen. Magnesium citraat poeder is gemakkelijk te combineren met de opnamemethoden via de huid zoals magnesium (sport) olie, gel of kristallen.

In tegenstelling tot veel verkochte magnesium tabletten bevat Permsal magnesium citraat poeder geen vulmiddelen of andere toevoegingen. Het is de meest zuivere vorm magnesium voor orale inname. In tegenstelling tot opname via de huid kan er bij orale opname wel degelijk te veel worden ingenomen, wat een laxerende werking kan hebben.

TOEPASSING EN DOSERING

Voeg 1 x per dag een halve theelepel (2 gram) toe aan een glas (200 milliliter) water of vruchtensap.
Voor het inlopen van een magnesium tekort is het aanbevolen om naast het gebruik van magnesium citraat poeder de magnesium (sport)olie of gel te gebruiken.

Let op: overschrijd de aanbevolen hoeveelheid niet.

PERMSAL
PERMSAL
PERMSAL
PERMSAL
PERMSAL
PERMSAL
PERMSAL
PERMSAL
PERMSAL
PERMSAL
PERMSAL

DE OORSPRONG

De oorsprong van Permsal komt uit het Permtijdperk. Het mineraal wordt gewonnen uit de voormalige Zechstein zee. Een zee die 250 miljoen jaar geleden is ingedroogd en een unieke zoutlaag heeft achtergelaten. Op diverse plaatsen in Polen, Duitsland en Nederland kan natriumchloride (keukenzout) gewonnen worden uit deze ondergrondse zoutlaag. Er bestaan slechts 10 bronnen ter wereld waar de bron hoofdzakelijk bestaat uit magnesium chloride, waarvan de meest zuivere bron in Groningen, Nederland ligt. Daar wordt de Permsal magnesium gewonnen.

WINNING EN GEBRUIK

Het zout wordt gewonnen volgens het principe van ‘solution mining’. Via een pijp wordt er water 1600 meter de grond ingespoten waardoor het ondergrondse zout in dit water zal oplossen. Dit zoute water wordt vervolgens via een tweede pijp direct naar de Nedmag fabriek in Veendam gepompt.

Hier wordt het zout bewerkt voor verschillende doeleinden. Permsal magnesium wordt gewonnen uit alleen de meest zuivere vorm van deze zoutlaag. Deze vloeistof (magnesium olie) is zo zuiver dat de enige bewerking die het nodig heeft, het verwijderen van het ijzer is, om een roestkleur te voorkomen.

Zechstein Minerals heeft het alleenrecht op het winnen van deze zuivere vorm van magnesium chloride. Als de vloeistof voldoet aan de strenge kwaliteitseisen wordt het voorzien van het ‘Zechstein Inside’ keurmerk. Dit is een garantie voor hoge kwaliteit. Permsal magnesium maakt uitsluitend gebruik van olie en kristallen voorzien van het Zechstein Inside keurmerk zodat u verzekerd bent van het zuiverste en edelste natuurlijke magnesium, rechtstreeks uit de Zechstein zee.

PROFESSIONALS

PRAKTIJKHOUDERS, PROFESSIONALS EN AMBASSADEURS

Inmiddels werkt Permsal samen met een groeiend netwerk van topsporters, fysiotherapeuten, masseurs, pedicure, sportschoolhouders en wellness bedrijven. Magnesium opname via de huid wordt steeds populairder vanwege de bewezen effectiviteit en wordt steeds vaker toegepast door professionals.

PROFESSIONELE KENNIS EN BEGELEIDING

Permsal werkt samen met dr. Richard Danel van het Magnesium Health Institute. Hierdoor is Permsal op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op het gebied van magnesium en wetenschappelijke onderzoeken hiernaar. Deze kennis wordt vervolgens weer gedeeld met onze partners.

Permsal werkt enkel met de beste kwaliteit producten. Kwalitatief goed advies staat hoog in het vaandel. Daarom biedt Permsal workshops en opleidingen om onze partners tot ware magnesium professionals op te leiden. Zodat zij deze kennis op de juiste manier kunnen overdragen op hun klanten.