

TOEPASSING MAGNESIUM PRODUCTEN	KRISTALLEN	OLIE	GEL	SPORTOLIE, -GEL	ALOË VERA GEL	CITRAAT	BODYSCRUB
	in ligbad	voeten, buik, oksels insmeren/inmasseren	bij massages (sport, ontspanning)	aanbrengen op lokaal fysieke pijnplekken	voor de gevoelige huid	orale inname	zachte huid
	in voetbad	lichaam inspraken (daar waar je bij kunt)	bij lichaamsdrukking		eczeem / psoriasis	bij boost	bij boost
KLACHTEN of HULP BIJ							
aderverkalking	X						
ADHD / ADD*	X	x	x	x	x	x	x
aften	X	x ¹					
allergieën	X						
angsten (existentieel)*	X	x	x				
astma, bronchitis	X						
autisme	X						
baby, huilbaby	X	NEE	NEE	NEE	x	NEE	NEE
blessures	X	x	x	x		x	
bloeddruk (hoge)	X	x	x				
borstvoeding	X	x	x	NEE	x		
brein*	X	x	x				
buikpijn	X	X	x				
burn-out*	X	x	X		x	x	
chemokuur, kanker**	X	x	x		x	NEE	
cholesterol (hoog)	X	X	x				
concentratieproblemen	X	x	x				
cyclusklachten	X	x	x				
depressie (chronisch, postnataal, winter)	X	x	X		x		
diabetes	X	X	x				
dialyse, verminderde nierfunctie**	X	x	x	x		NEE	
galstenen	x	x	x				
gedragsstoornissen*	X	x	x		x		
gewrichtspijn, reuma, artritis, artrose*	X	X	x	X			
groeipijn	X	x	x		x		
hartziekten, hartkloppingen	X	x	x				
hersenen, verminderd geheugen, Alzheimer, Parkinson**	X	x					
hielspoor	X	x	x	X	x		
hoofdpijn, migraine*	X	x	x	X			
hoogsensitief*	X	x	x	x	x	x	x
hooikoorts	X						
huid hydrateren	X	x	x		x		x
huidklachten; acné, eczeem, psoriasis*	X	x	X		x		x
huidvernieuwing	X	x	x				x
insectenbeten, kleine wondjes	X				X		
jetlag	X	x	x			x	
jeuk	X	x	x		x		
kalknagels	X	x					
kind	X	x	x		x		
lusteloosheid	X	x	X				
medicatiegebruik, antihistamine, pijnstillers, anticonceptie, hoge bloeddruk, anti depressiva, prednison, Ritalin*	X	x	x			x	
menstruatiepijn en PMS*	X	x	x				
nachtdiensten, onregelmatige werktijden	X	x	x			x	
nek - schouders (stijf, pijn)	X	x	x	x			
nervositeit	X	x	x				
neuropathie	X	x			X		
nierstenen	X	x	x				
obesitas, overgewicht	X	x	x			x	
obstipatie	X	x		x		x	
oedeem	X	x	x	x			
onrustgevoelens	X	x	x				
ontgiften	X	x	x				
osteoporose / botontkalking	X	X	x	X			
overgangsklachten*	X	x	x				
parodontitis	X	x ¹					
prikkelbaarheid	X	X	x				
rusteloze benen / restless legs syndroom	X	X	X		x		
saunagebruik*	X	x	x		x		x
schaamstreek (infecties)	x	x					
senioren	X	x	x	x	x		
slaapproblemen, melatonine gebruik*	X	x	x				
spierkramp, spierpijn	X	x	X	x			
sporten (intensief)*	X	x	x	x		x	
stemmingswisselingen	X	X					
stress, druk hoofd*	X	X	x			x	
tennisarm	X	x	x	X			
tintelingen	X	x	x				
trillend ooglid	X	x	x				
verbranding vetten en koolhydraten	X	x	x			x	
verkoudheid	X	x	x				
vermoeidheid (chronisch)	X	X	x				
verouderingsklachten	X	x	x		x		
voeten (koud, overbelast, schimmel)	X	X	x				
woede, agressie	X	x	x				
zenuwpijn	X	x	x	x			
zenuwstelsel (gespannen)*	X	x	X				
zwangerschapskwaaltjes	X	x	X				
zwangerschapsvergiftiging	X	x	x	NEE			

*advies: start met een intensieve kuur

**overleg altijd met je huisarts of medisch specialist

¹ maak mondspoeling van magnesiumolie

NB: citraat en bodyscrub kunnen bijna altijd worden ingezet, gebruik dit als extra in- of opname

ENTHOUSIAST en WIL JE EEN PAKKET of PRODUCTEN BESTELLEN? Bezoek WWW.HERSTELTIJDMETMAGNESIUM.NLSPECIFIEKE VRAGEN of HULP NODIG? Mail naar HALLO@HERSTELTIJDMETMAGNESIUM.NL