



**ZECHSAL**

*Pure magnesium*

**Gebruik, dosering & veelgestelde vragen**

*In dit boekje vindt u informatie over gebruik en dosering van Zechsal producten. De informatie is gebaseerd op gangbare medisch wetenschappelijke literatuur over magnesium in relatie tot gezondheid en welbevinden. Het zijn geen medische adviezen, maar algemene richtlijnen.*

*Raadpleeg bij twijfel of aanhoudende klachten uw arts.*

## **Magnesium en gezondheid**

Magnesium komt in de natuur in verschillende verbindingen voor. Het menselijk lichaam bevat gemiddeld 28 gram magnesium. Het is een mineraal dat een belangrijke rol speelt in onze energiehuishouding en in meer dan 325 processen in ons lichaam. Onze 'voorraad' magnesium moet voortdurend aangevuld worden. Recentelijk groeit het inzicht dat onze moderne voeding te weinig magnesium bevat om in die dagelijkse behoefte te voorzien.

Veel lichamelijke klachten, zoals artrose, spierpijn, maar ook bijvoorbeeld hoge bloeddruk, vermoeidheid en slapeloosheid worden in verband gebracht met een magnesiumtekort.

## **Zechsal producten**

Zechsal producten zijn zuiver en hooggeconcentreerd. Ze zijn bedoeld voor de meest effectieve en comfortabele opname van magnesium door het lichaam, via de huid (transdermaal).

250 Miljoen jaar geleden vond dicht bij de evenaar indamping van oceanen plaats. Eén daarvan was de Zechstein Zee. De gekristalliseerde mineralen van de Zechstein Zee bevinden zich nu op ruim 1600 meter diepte onder de grond in Veendam, puur en onaangetast door mens en milieu. Hier wordt het zuiverste magnesiumchloride ter wereld gewonnen.

De producten op basis van deze bron zijn eenvoudig te herkennen aan het **Zechstein Inside®** keurmerk. Dit garandeert de afkomst uit de wereldunieke bron bij Veendam volgens een wetenschappelijk vastgelegd protocol. Zechsal producten zijn voorzien van dit keurmerk. Door Zechsal dichtbij de bron te verpakken geven wij de kracht van de Zechstein Zee rechtstreeks aan u door.



Zechsal wordt volgens EU-cosmetische richtlijnen geproduceerd. De producten zijn 100% natuurlijk en dierproefvrij.

## **Gebruik en dosering**

Door Zechsal rechtstreeks op de huid aan te brengen, wordt het magnesium optimaal opgenomen en komt direct daar waar het nodig is, in de lichaamscellen.

### ***Zechsal magnesiumolie***

Zechsal magnesiumolie is de hoogst geconcentreerde vloeibare vorm van magnesium, opgelost in water. Het wordt magnesiumolie genoemd omdat het glad en olieachtig aanvoelt.

### Dosering en gebruik

Het lichaam heeft geen methode om magnesium vast te houden. Net als bij zuurstof en water is voortdurende aanvulling noodzakelijk. Bij een normaal eetpatroon en leefstijl is een aanvulling van 15 sprays per dag voldoende (is ca. 200 mg). Voor bepaalde groepen is de magnesiumbehoefte groter. Dit geldt voor zwangere vrouwen, vrouwen in de overgang, rokers, sporters en mensen die medicatie gebruiken (o.a. anticonceptie, plastabletten, antibiotica en prednison).

Druk het gewenste aantal keren op de vernevelaar en breng de olie aan:

- a. op de pijnlijke spieren
- b. op nek en schouders bij hoofdpijn of
- c. op de buik, onder de oksels of voeten bij slapeloosheid of andere klachten.

De olie verspreiden en licht inmasseren. Laat het minimaal 10 minuten inwerken. Daarna mag het worden afgespoeld, maar noodzakelijk is dat niet. Bij sommige mensen blijft een wit residu achter nadat het magnesium is opgenomen. Dat kan geen kwaad en kan gemakkelijk worden verwijderd. Een lichte tinteling en een warm gevoel zijn normaal en duiden erop dat het magnesium wordt opgenomen. Eventueel kan ter gewenning de huid eerst vochtig gemaakt worden of het aantal keren drukken op de vernevelaar langzaam worden opgevoerd tot de gewenste dosering.

### ***Zechsal sport spray***

De magnesiumolie is ook beschikbaar als 'sport spray' in een handzame meeneemverpakking. Deze is geschikt voor gebruik vóór of na een

(sport)inspanning. Zechsal sport spray helpt onmiddellijk bij kramp, houdt de spieren soepel en bevordert het herstel.

### ***Zechsal body gel***

Zechsal body gel bestaat uit zuiver magnesiumchloride opgelost in water, waaraan 3% natuurlijk geleermiddel is toegevoegd.

Door zijn unieke samenstelling heeft het een zuiverende werking en geeft het een gladde en zachte huid. Het laat zich goed door de huid opnemen om zowel lokaal als in het gehele lichaam voor verspreiding van magnesiumionen te zorgen. Dit geeft een bijkomend weldadig en heilzaam effect.

Bij huidaandoeningen en schimmelinfecties is bekend dat de natuurlijke samenstelling van Zechsal een positieve werking heeft. Aantoonbare verbetering van de huidconditie is bij uitstek karakteristiek voor Zechsal.

### **Dosering en gebruik**

Naar behoefte uitsmeren op het te verzorgen gebied. Minimaal tien minuten laten zitten en daarna met warm water afspoelen. De toediening dagelijks herhalen. Let op: de gel is zeer krachtig. Ter gewenning kan de gel in het begin worden verdund met water.

Ter stimulering van huidverjonging kan een pakking met de body gel worden gedaan. Deze heeft een dubbele werking: de huid krijgt een oppepper en wordt grondig gezuiverd. Daarbij zorgt de opname van magnesium voor een weldadige ontspanning.

De gel is tevens geschikt om te gebruiken bij een massagebehandeling. Neem zoveel als nodig is voor het te masseren gebied. Laat even intrekken voor een optimale ontspanning van de spieren (zorg voor een warme ruimte). Eventueel met een warme vochtige doek afnemen. Daarna verder masseren met een gewone massageolie.

### ***Zechsal body scrub***

Zechsal body scrub bestaat uit zuiver magnesiumchloride, water, 3% natuurlijk geleermiddel en zoutkristallen voor een scrubbende werking.

Toepassing en dosering zijn dezelfde als bij de body gel. Echter, de scrub zorgt bij gebruik ook voor het verwijderen van dode huidcellen. Voor een gevoelige huid is de body gel beter geschikt.

### ***Zechsal badkristallen***

Zechsal badkristallen bestaan uit zuiver magnesium in vaste vorm. De kristallen lossen uitstekend op in warm water. Via de huid worden de magnesiumionen opgenomen in het hele lichaam. Een bad met Zechsal heeft een weldadig en heilzaam effect en is een unieke ervaring.

Magnesium stimuleert de verjonging van de huid en werkt ontspannend op de spieren en gewrichten. Na een bad is uw huid glad en zacht, voelt u zich ontspannen en heeft u meer energie.

### Dosering en gebruik

De frequentie en dosering is afhankelijk van het beoogde effect bij de gebruiker:

#### *a. kuren*

Ruim 70% van de mensen met psoriasis en eczeem heeft baat bij kuren met Zechsal. Uit onderzoek blijkt dat het optimale effect om te kuren wordt bereikt bij een concentratie van 3 a 4 procent. Dat betekent voor een bad met een inhoud van ca. 100 liter een dosering van 3 tot 4 kg per bad. Een kleine kuur bestaat uit 4 baden in 2 weken. Zechsal gel kan worden gebruikt ter ondersteuning.

#### *b. dobberbad*

Een weldadig bad ter ontspanning, huidverzorging en voor soepele spieren en gewrichten vraagt een dosering van een halve tot 1 kg. Dezelfde dosering wordt aanbevolen voor het onderhouden van uw magnesiumbalans. De frequentie is afhankelijk van uw persoonlijke behoefte.

#### *c. voetenbad*

Steeds meer mensen ontdekken de heerlijke verzorging van een Zechsal voetenbad. Op 4 liter water heeft u minimaal 125 gram kristallen nodig. Een regelmatig voetenbad is een effectieve manier om magnesium op te nemen in het lichaam.

Tegelijk worden afvalstoffen via de huid afgevoerd. De stress van de dag glijdt van u af en u slaapt er heerlijk op.

De aan te bevelen badtemperatuur is in alle gevallen 37 °Celsius. De badtijd is minimaal 20 minuten. Na het bad zal uw huid aangenaam en soepel aanvoelen.

*Let wel: omdat de magnesiumkristallen water uit de lucht opnemen dient de voorraad altijd droog en goed afgesloten te worden bewaard! Niet geschikt voor elektrische voetenbaden.*

### ***Zechsal body cream***

Zechsal body cream verzacht de huid en zorgt voor uw magnesiumbalans. Deze crème combineert de heilzame werking van puur magnesium met de verzorgende eigenschappen van shea butter. Bijzonder geschikt voor na het douchen omdat de huid dan warm is en het magnesium extra snel wordt opgenomen.

Speciaal ontwikkeld voor de droge of geïrriteerde huid. Zechsal body cream is 100% natuurlijk en geproduceerd volgens de BDIH richtlijnen voor natuurlijke cosmetica.

### ***Zechsal shampoo***

In Zechsal shampoo wordt de heilzame werking van puur magnesium versterkt door het vitaminerijke Irish moss. Speciaal ontwikkeld voor mensen met een geïrriteerde hoofdhuid. Helpt in veel gevallen bij jeuk. Geschikt voor dagelijks gebruik.

Zechsal shampoo is 100% natuurlijk en geproduceerd volgens de BDIH richtlijnen voor natuurlijke cosmetica.

## **Veel gestelde vragen...**

### **Waarom is opname via de huid beter dan pillen?**

Pillen en drankjes komen in het maagdarmkanaal, waar veel van de effectiviteit verloren gaat. Slechts een klein deel wordt opgenomen en er zijn bijwerkingen als maagklachten en diarree.

Bovendien bestaat Zechsal uit het lichaamseigen magnesiumchloride. Terwijl andere vormen van magnesium in de maag eerst omgezet moeten worden, doet Zechsal rechtstreeks en zonder energieverlies haar heilzame werk.

### **Moet ik elke dag magnesium gebruiken?**

Dagelijks gebruik is belangrijk om uw magnesiumbalans op peil te houden. U kunt de Zechsal producten afwisselend of naast elkaar gebruiken.

### **Kan ik teveel Zechsal magnesium binnen krijgen?**

Het simpele antwoord is nee. Het overschot wordt eenvoudig door de nieren afgescheiden. Mensen met ernstige nierproblemen wordt ontraden om Zechsal producten te gebruiken.

### **Kan ik magnesiumolie gebruiken als ik hartmedicatie gebruik?**

Ja. Magnesium is essentieel voor de gezondheid van het hart. Het helpt het lichaam alle spieren te ontspannen en controleert de opname van calcium. Magnesiumolie is veilig als u diabetes heeft, astmatisch bent, als u cardiovasculaire problemen heeft, voor de bloeddruk, tegen osteoporose en stress.

### **Zijn er contra-indicaties met andere medicijnen?**

Er zijn geen contra-indicaties bekend met andere medicijnen bij het gebruik van Zechsal. Het is geschikt voor tijdens de zwangerschap, voor kinderen en in combinatie met het gebruik van medicijnen. Gebruik altijd lage doseringen om uw magnesiumtherapie te beginnen.

### **Ik ervaar een prikkeling als ik Zechsal op mijn huid aanbreng.**

Dit kan geen kwaad, maar het kan wel een onprettig gevoel geven. Om te wennen aan het gebruik kunt u de gel of olie verdunnen met water en de concentratie langzaam opvoeren.

Als u vragen heeft, neemt u dan gerust contact met ons op. Wij staan u graag te woord!

Zechsal

Transportweg 64

9645 KX Veendam

☎ 0598 – 62 68 10

[info@zechsal.eu](mailto:info@zechsal.eu)

**[www.zechsal.eu](http://www.zechsal.eu)**



