

L'HUILE DE MAGNÉSIUM SOULAGE LES DOULEURS MUSCULAIRES – Voici comment la fabriquer



Il semble que beaucoup de gens ne prennent pas l'importance du magnésium aussi sérieusement qu'ils le devraient. Bien que le magnésium soit un minéral essentiel à la fonction du corps, selon de nombreuses études, la carence en magnésium est présente dans près de 75% de la population américaine.

Le magnésium est essentiel pour plus de 300 processus biochimiques dans notre corps. Les instituts nationaux de la santé affirment que le magnésium supporte un système immunitaire sain, qui maintient les os solides, aide à maintenir une fonction normale des muscles et des nerfs et maintient le rythme cardiaque stable. De plus, elle favorise la tension artérielle normale, aide à réguler la glycémie et elle joue un rôle important dans la synthèse des protéines et le métabolisme énergétique.

Les conséquences d'une carence en magnésium



David Wolfe

En fait, une carence en magnésium peut conduire à l'insomnie, la dépression, le diabète, l'hypertension et les migraines. L'un des principaux facteurs de la prévalence de la carence en magnésium aujourd'hui est la diminution de la qualité du sol, puisque le magnésium qui se trouve dans le sol peut affecter le magnésium trouvé dans les aliments.

Le fait que les méthodes d'agriculture industrielle ont épuisé une grande partie du sol des États-Unis conduit à la conclusion qu'il est très difficile d'obtenir le RDI du magnésium en incluant des aliments riches en magnésium dans votre alimentation quotidienne. En outre, suivre un mode de vie sain est un autre facteur important. Par exemple, l'excès de sucre, la caféine, le manque de sommeil et l'alcool peuvent également affecter vos niveaux de magnésium.

8 Signes d'alerte de la déficience en magnésium

- Crampes musculaires
- Maux de tête
- Hypertension

- Ostéoporose ou os faibles
- Insomnie
- Diabète ou glycémie déséquilibrée
- Douleur musculaire ou fibromyalgie
- Anxiété ou dépression

Comment préparer votre propre huile de magnésium

Heureusement, l'huile de magnésium fait maison peut augmenter votre énergie, améliorer considérablement votre sommeil et prévenir les maladies liées au cœur.

L'utilisation de l'huile de magnésium est l'un des moyens les plus simples pour augmenter vos niveaux de magnésium. Elle est très simple à faire et elle est abordable. L'huile de magnésium peut également être achetée dans un magasin, mais faire de l'huile dans votre maison est une alternative beaucoup moins chère.

Ingrédients

- Un flacon pulvérisateur en verre
- Un bol en verre ou une tasse à mesurer en verre
- $\frac{1}{2}$ tasse d'eau distillée
- $\frac{1}{2}$ tasse de flocons de chlorure de magnésium

Instructions

1. Faites bouillir l'eau.
2. Mettez les flocons de chlorure de magnésium dans un bol en verre et versez l'eau chaude sur eux. Assurez-vous de bien mélanger jusqu'à ce que les flocons se dissolvent.
3. Laissez refroidir, puis transférez l'huile dans une bouteille de pulvérisation.

Utilisation

Afin d'obtenir les meilleurs résultats, pulvérisez l'huile sur votre ventre, vos bras et vos jambes, car de cette façon, vous absorberez efficacement le magnésium. Utilisez l'huile tous

les jours et laissez-la agir pendant 20 minutes avant de la rincer.

Vous pouvez ressentir une sensation de brûlure, mais ne vous inquiéter pas, car il s'agit d'une réaction normale. Si vous ne pouvez pas le supporter, vous pouvez diluer l'huile avec de l'eau.

Source: Natural Cures and Home Remedies

Traduction trouvée sur <https://vietonique.com/>