

## Magnesiumsulfat

Bittersalz / Epsom Salz / Magnesiumsulfat-Heptahydrat ( $MgSO_4 \cdot 7 H_2O$ )

Epsom Salz oder auch Magnesium Sulfat ist ein natürlich vorkommendes Mineral welches zuerst in den Salzbergwerken in Epsom, England entdeckt wurde. Daher stammt auch der englische Name „Epsom Salt“

So finden wir z.B. Epsom Salz heute in vielen Pflegeprodukten und Haushaltsprodukten. Und selbst außerhalb des Hauses findet dieser Alleskönner seine Verwendung, z.B. als Zusatzdünger für Nutzpflanzen. Sowohl Magnesium, als auch Sulfate spielen in der Biochemie des Körpers eine grundlegende Rolle.

Magnesium z.B. spielt in über **300 biochemischen Prozessen im Körper** eine tragende Rolle. So reguliert es z. B. unter anderem auch die Verarbeitung bestimmter Enzyme, **reduziert Entzündungen** und verbessert die Funktionalität der Muskeln und der Nerven.

**Sulfat** wiederum ist wichtig für die Strukturierung des Gehirngewebes und der Gelenkproteine, es hilft außerdem bei der **Nährstoffaufnahme** und hilft dem Körper dabei **Giftstoffe auszuleiten**. Es klingt unglaublich, aber etwa die Hälfte der Bevölkerung der Industrienationen leidet mit allerhöchster Wahrscheinlichkeit an Defiziten bei Magnesium und/oder Sulfat. Kaum zu glauben, dass so etwas Einfaches wie Epsom Salz beide dieser Defizite beheben kann.

### Die Vorteile von Epsom Salz

- Sie erhöhen Ihre Magnesium und Sulfat Spiegel
- Sie verbessern nachweislich Ihre Herz-, Kreislauffunktion
- Verbesserung der Insulinaufnahme
- Ausleitung krankmachender Toxine ( Giftstoffe)
- Besserung von Körperschmerzen
- Verbesserung der Nervenfunktionen
- Reduziert auf natürliche Art Stress, bindet Serotonin im Körper und stellt so ein Gefühl von Entspannung und Zufriedenheit her
- Reduzierung von Schmerz und Muskelkrämpfen
- Verbesserung der Aufnahme von Nährstoffen und Mineralien
- Reduktion von Schwellungen bei Verstauchungen und Prellungen
- Verhindert oder verbessert Kopfschmerzen
- Verbessert die Hautstruktur
- Lindert Beschwerden bei Hautjucken und Sonnenbrand
- Verbessert die Schlafqualität bei Erwachsenen und Kindern

## Transdermal

Studien zeigten, dass Magnesium sehr viel leichter und damit effizienter durch die Haut aufgenommen werden kann (Transdermal) als durch den Magen-Darm Trakt. Deswegen bietet sich der Einsatz als Badesalz an.

**Achtung:** Oral eingenommen kann Magnesiumsulfat Durchfall verursachen.

### Beispiel bei Amazon

<http://amzn.to/2xOBxE6>



500g

<http://amzn.to/2gG9xuD>



4Kg

## Epsom Salz Vollbad

Nimm einfach 2 volle Tassen (ca. 500g) des Epsom Salzes und löse diese Menge in dein Badewasser auf. Lege dich für mindestens 15-30 Minuten in das Badewasser und entspanne dich. Je länger, desto mehr Magnesium kann der Körper durch die Haut aufnehmen. Um die Entspannung zu fördern, kannst du auch ein weiteres Additiv dem Badewasser zugeben, z.B. Lavendelöl.

**Ein Magnesiumbad sollte am Anfang mindestens 3 Mal die Woche durchgeführt werden, um den Magnesium Speicher aufzufüllen und in den Genuss der heilenden Wirkung zu kommen.**

**Achtung:** Magnesium ist das Mineral der Entspannung. Nach einem Bad mit Magnesium bist du in der Regel entspannt und auch sehr müde. Nutze diesen Effekt und mache ein Bad abends bzw. vor dem Schlafengehen.

**Bitte achte darauf, keine Seife oder Badezusätze die Seife oder Tenside enthalten zu benutzen, denn dies würde den Effekt der Mineralsalze zu Nichte machen.**

## Epsom Salz als Fußbad

Bei einem Fußbad wird Magnesium genauso gut aufgenommen wie bei einem Vollbad, ist aber deutlich unkomplizierter und kann auch entspannt vor dem Fernseher auf der Couch gemacht werden.

Die Regeln sind die gleichen wie bei einem Vollbad. Hier reicht aber die Menge von einer halben Tasse Epsom Salz vollkommen.

