



**MAGNESIUM
WELLNESS FLAKES**

Badesatz für Voll- und Fußbad

MAGNESIUM
DAS SCHLÜSSELMINERAL
FÜR UNSEREN KÖRPER

WELLNESS FLAKES

Ansteigendes Magnesium Fußbad

Ein ansteigendes Fußbad hat vielfältige positive Wirkungen auf den ganzen Körper. Es steigert das Wohlbefinden, entspannt die Muskulatur und kann bei diversen körperlichen Problemen helfen.

Was das Fußbad bewirkt

- Die Blutgefäße erweitern sich.
- Die Blutzirkulation wird angeregt, Stauungen werden beseitigt.
- Die Schleimhäute im Nasen-Rachenraum und Unterleibsorgane werden reflektorisch verstärkt durchblutet.
- Das Fußbad wärmt kalte Füße und den Körper.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Das Fußbad beugt Erkältungen und Harnwegsinfekten vor.
- Das Fußbad mildert Menstruationsbeschwerden.
- Das Fußbad lindert Ein- und Durchschlafschwierigkeiten.

Durchführung und Dosierempfehlung

- Eine Fußwanne mit ca. 4 Litern warmem Wasser füllen (35°C).
- 150–250 g Magnesium Wellness Flakes im Wasser auflösen.
- Heißes Wasser in Thermoskanne und Handtuch bereit halten.
- Beide Füße in das Fußbad stellen und im Abstand von 2–3 Min. wenig heißes Wasser nachgießen bis 39–42°C erreicht sind.
- Stets mit einem Thermometer die Wassertemperatur nachmessen.
- Nach 15–20 Min. das Fußbad beenden, Füße gut abtrocknen.
- Hinlegen und 30 Minuten zugedeckt ruhen oder schlafen.

Hinweise

Nicht bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krampfadern anwenden. Ein Magnesium Fußbad kann müde machen und zu tiefem Schlaf führen. Gönnen Sie sich anschließend Ruhe. Fahren Sie weder Auto noch bedienen Sie Maschinen.