

Magnesiumchlorid zum Einnehmen / Trinken

Eine hochkonzentrierte Lösung aus Original Zechstein Magnesium zur oralen Einnahme kann aus Magnesiumchlorid-Pulver (PZN 15190615) selbst hergestellt werden. Dazu werden 6 Messlöffel des gereinigten Zechstein Magnesiumchlorids-Hexahydrats in einem Liter Wasser gelöst.

Verzehrempfehlung: 2x täglich 20 ml (1 Schnapsglas) der Lösung vor einer Mahlzeit trinken. Das Magnesium-Wasser-Gemisch hat einen leicht bitteren Geschmack und kann mit Fruchtsaft, Tee oder Sirup gemischt werden.

Da Magnesiumchlorid in höheren Dosierungen abführend wirkt, sollte die empfohlene Tagesdosis nicht überschritten werden.