

Chlorure de Magnésium



Bienfaits

Minéral naturel extrait de sources marines ou souterraines, purifié aide pour :

Stimule les défenses immunitaires et prévient les rechutes

Réduit l'inflammation et soulage les douleurs musculaires et articulaires

Facilite l'élimination des toxines et accélère la récupération

Soutient le système nerveux et aide à retrouver de l'énergie

Posologie recommandée

- Adultes : 1 petit verre (125 ml) de solution (verser les 20 g du sachet dans 1L d'eau) 1 à 2 fois/jour, entre 10 à 15 jours.
- Enfants (selon âge) : 1 cuillère à café à 1 cuillère à soupe par jour
- ⚠ Effet laxatif possible → ajuster la dose selon la tolérance

Conservation



Utilisez une bouteille anodée, en verre ou plastique opaque pour éviter que la lumière n'altère la solution.



Conservez la solution dans un endroit frais, à l'abri de la chaleur et de l'humidité. À température ambiante



La solution peut se conserver plusieurs mois si elle est stockée correctement, bouchon bien fermé. Toutefois, vérifiez l'odeur et l'aspect de la solution avant consommation pour vous assurer qu'elle n'a pas été altérée.



Elle peut se prendre avec la vitamine C, qui complète bien son action. Voir fiche