

# MAGNIJA EĻĻA

Profesionālas kvalitātes āriģi uzklājams magnija hlorīda šķīdums,  
lokālai lietošanai.

## KAS IR MAGNIJA EĻĻA.

Magnija eļļa ir vieglas koncentrācijas magnija hlorīda šķīdums, kas pēc uzklāšanas parasti rada patīkamu, eļļai līdzīgu sajūtu uz ādas. Izstrādāta, lai palīdzētu veicināt muskuļu atjaunošanos, miega kvalitātes uzlabošanu un ķermeņa relaksāciju. Daudzi cilvēki dažādās pasaules valstīs ir aprobējuši un regulāri lieto magnija eļļu savas ikdienas pašsajūtas uzlabošanai un ķermeņa komfortam.

## MAGNIJA NOZĪME ORGANISMĀ.

Magnijs piedalās vairāk nekā 300 bioķīmiskos procesos organismā un ir iesaistīts:  
> normālā muskuļu un nervu sistēmas darbībā, > elektrolītu līdzsvarā, > enerģijas vielmaiņā,  
> olbaltumvielu sintēzē, u.c. procesos.

## KURAM PRODUKTS IR PIEMĒROTŠ?

Visiem, kuri ikdienā izjūt muskuļu nogurumu, saspringumu vai diskomfortu.

**Cilvēkiem, kuri strādā fizisku darbu:** lauksaimniekiem, mežsaimniecības darbiniekiem, būvniekiem, amatniekiem, dārzniekiem.

**Fiziski aktīviem cilvēkiem:** visu veidu sportistiem - skrējējiem, riteņbraucējiem, fitnesa entuziastiem, kā arī deļotājiem, vingrotājiem un ikvienam aktīva dzīvesveida piekritējam.

**Cilvēkiem, kuri ilgi pavada vienā pozā:** autovadītājiem, biroja darbiniekiem, cilvēkiem ar sēdošu darbu.

**Senioriem** - kuri izjūt muskuļu stīvumu, nogurušas kājas pēc ikdienas aktivitātēm, samazinātu kustīgumu.

**Cilvēkiem, kuriem reizēm rodas** muskuļu saspringums, smaguma sajūta kājās, muskuļu diskomforts, vai sāpes muskuļos pēc slodzes, nakts krampji kājās.

## IKDIENAS SITUĀCIJAS, UN KAD MAGNIJA EĻĻU VISBIEŽĀK LIETO.

> **Pirms un/vai pēc:** Fiziskām aktivitātēm, darba dārzā vai saimniecībā, garas dienas uz kājām, sporta nodarbībām, pārgājiena vai velobrauciena, smagumu ceļšanas,

> Vakarā pirms gulētiešanas, > Nogurušu, sāpošu muskuļu (roku, kāju, muguras, plecu, u.c.) masāžai.

## LIETOŠANA.

Uzklājiet produktu tieši uz muskuļiem vai pēdām. 1) Pārļiecinieties, vai āda ir tīra; 2) Izsmidziniet nelielu daudzumu plaukstā; 3) Maigi iemasēļiet ādā, līdz produkts ir pilnībā uzsūcies. Lietojiet 1-3 x dienā, pēc nepieciešamības.

## SVARĪGI!

- Nelietot uz bojātas vai iekaisušas ādas.
- Izvairīties no saskares ar acīm.
- Jūtīgai ādai nav izslēgta īslaicīga kņudināšanas sajūta.
- Magnija eļļa ir kosmētisks produkts, kas paredzēts āriģai lietošanai. Tā nav zāļu forma un nav paredzēta slimību diagnosticēšanai, ārstēšanai vai profilaksei.

• **! Kontraindicēts** cilvēkiem ar smagiem nieru funkcijas traucēļumiem.

## UZZINI VAIRĀK!



www.magprolab.com  
E-pasts: indra@magprolab.com  
Tālrunis: +371 28616164



# LIETOŠANAS IETEIKUMI

## AKŪTU MUSKUĻU KRAMPJU GADĪJUMĀ.

### Kā lietot?

- > Uzsmidziniet bagātīgu daudzumu tieši uz skartā muskuļa.
- > Rūpīgi iemasējiet.
- > Viegli izstiepiet muskuli vairākas reizes.
- > Nepieciešamības gadījumā atkārtojiet.

**Visbiežāk lieto: ikriem, pēdām, augšstilbiem.**

## PIRMS SLODZES.

(Sportistiem pirms treniņa, pirms sacensībām; fiziska darba veicējiem; cilvēkiem, kuriem iepriekš bijuši krampji slodzes laikā)

### Kā lietot?

- > Uzsmidziniet 5-10 reizes uz galvenajām muskuļu grupām.
- > Viegli iemasējiet.
- > Lietojiet 15-30 minūtes pirms treniņa, sacensībām vai fiziska darba.

Lai palīdzētu novērst krampjus un saglabātu muskuļu elastību un kustīgumu.

**Visbiežāk lieto: ikriem, pēdām, augšstilbiem, pleciem, rokām, mugurai.**

## PĒC SLODZES.

(Sportistiem pēc treniņa, pēc sacensībām; fiziska darba veicējiem)

### Kā lietot?

- > Uzsmidziniet 5-10 reizes uz noslogotajiem muskuļiem.
- > Iemasējiet 2-3 min.
- > Atstājiet uz ādas vismaz 20-60 minūtes.

Var lietot kopā ar atsildīšanās vingrojumiem vai stiepšanos. Šajā laikā magnijs īpaši efektīvi uzsūcas caur atvērtajiem sviedru dziedzeriem un matu folikuliem.

**Visbiežāk lieto: ikriem, pēdām, augšstilbiem, pleciem, rokām, mugurai.**

## IKDIENAS PROFILAKSEI.

(Cilvēkiem ar atkārtotiem muskuļu krampjiem, regulāru fizisku slodzi, biežu muskuļu saspringumu, senioriem)

### Kā lietot?

- > Lietojiet 1-2 reizes dienā.
- > Uzklājiet uz problemātiskajām zonām.
- > Iemasējiet līdz iesūcas.

## PAPILDU LIETOŠANAS VEIDI.

### Masāžas laikā

#### Kā lietot?

- > 8-10 izsmidzinājumi.
- > Masēt 5-8 minūtes.
- > Īpašu uzmanību pievērst saspringtajām vietām.

### Siltais komprešu veids

#### Kā lietot?

- > Uzsmidzināt uz izvēlētās zonas.
- > Pārklāt ar siltu, mitru dvieli.
- > Atstāt uz 20-30 minūtēm.

### Kāju vai ķermeņa vannai

#### Kā lietot?

- > Ieliet 50-100 ml magnija eļļas siltā ūdenī.
- > Mērcēt 20-30 minūtes.
- > Nosusināt ādu.

⚠ Tikai ārīgai lietošanai. ⚠ Nelietot uz bojātas vai iekaisušas ādas. ⚠ Izvairīties no saskares ar acīm.

⚠ Pirmajās lietošanas reizēs nav izslēgta viegla kņudinoša sajūta. ⚠ Glabāt bērniem nepieejamā vietā.