

Das EM-Lichtkraftöl ist kein typisches Öl an sich. Es wird nur so genannt, da es von der Konsistenz her an ein gehaltvolles und weiches Öl erinnert. Es wird auf die Haut, insbesondere auf die Muskelpartien aufgesprüht. Auch in Form eines Fußbades kann das Magnesiumöl schnell und einfach eingesetzt werden.

#### Anwendung:

Beim Aufsprühen ist wichtig, dass das Öl nicht zusätzlich verdünnt wird, damit der Wirkstoff auch tatsächlich dort in voller Stärke wirken kann, wo er erfordert wird. Wem es anfangs zu sehr auf der Haut kippelt, der kann es natürlich anfangs auch noch mit Wasser verdünnen. Es wirkt umso besser, je mehr es einziehen und in die Haut eingerieben wird. Falls es auf der Haut ein unangenehmes Gefühl hervorruft kann es nach einer gewissen Einwirkzeit (ca. 20-30 Min.) dann auch abgewaschen werden. Bei Bedarf kann es auch mehrmals täglich aufgetragen werden.

#### Lichtkraft Öl

1 ml Lichtkraft-Öl enthält 103 mg reines Magnesium. Das Magnesiumöl wird mit EM-Keramikpulver verfeinert. Die ausgleichenden und ordnenden Eigenschaften der EM-Keramik erweitern die Kräfte des Öls auf der feinstofflichen Ebene. Die Anzahl der Sprayhübe ist abhängig davon, ob die konzentrierte Lösung oder das verdünnte Produkt angewendet wird und wie viele Sprayhübe für 1 ml Lichtkraft-Öl erforderlich sind. Je nach Hubleistung der Sprayflasche werden zwischen 5 und 20 Sprayhüben pro Anwendung empfohlen.

Entsprechen beispielsweise 5 Sprayhübe einem ml konzentriertem Lichtkraft-Öl (31 Prozent), so entsprechen 20 Sprayhübe einer Zufuhr von 412 mg reinem Magnesium.

Lichtkraft-Öl nicht in die Augen sprühen und nicht auf frisch rasierte Areale, verletzte Haut oder offene Wunden auftragen.

#### Die tägliche Anwendung:

Sprühen Sie Lichtkraftöl direkt auf die Haut und massieren Sie es leicht ein.

Normalerweise sprüht man 5 bis 20 Hübe morgens und abends auf die Haut je nach Bedarf und reibt es dann sanft ein. Erfahrungsgemäß eignen sich für den täglichen Gebrauch Arme und Schulterpartie dafür am besten. Es kann aber auch auf Oberschenkel, Unterschenkel oder Bauch aufgetragen werden.

Auch das Auftragen in den Achseln hat sich bewährt. Hier wirkt Lichtkraftöl gleichzeitig als Deodorant. Wenn das Öl nach dem Eintrocknen auf der Haut als unangenehm empfunden wird, kann es einfach mit Wasser abgewaschen werden. Die Einwirkzeit sollte aber mindestens 5 bis 10 Minuten betragen.

Auch als Badezusatz möglich. Hierzu das Lichtkraftöl einfach in ein warmes Bad zugeben.

Anwendung bei akuten Krämpfen:

Bei akuten Krämpfen empfehlen wir Lichtkraftöl direkt auf die schmerzhafteste Stelle zu sprühen und einzureiben. Lichtkraftöl unterstützt schon nach kurzer Zeit die Krampflösung.

Lichtkraftöl im Sport:

Bei Sportlern hat sich das Einreiben von Lichtkraftöl während des Trainings oder Wettkampfes oder kurz danach direkt auf die beanspruchten Muskeln bewährt.