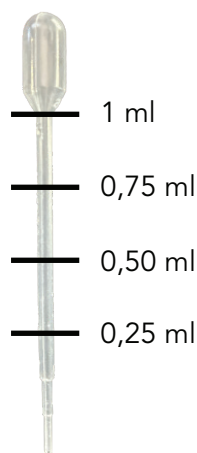


# RnA ReMag®-i kasutusjuhend

## NB! MITTE TARVITADA LAHJENDAMATA LAHUST!

### MANUSTAMINE



**TERVE INIMENE/SPORTLANE** – lisa 1 ml ReMagi päevasele joogiveele. Suurenda kogust 0,5 ml haaval iga 3 päeva järel.

**ÄREVUS JA HAIGUSED** – lisa 5 tilka ReMagi päevasele veekogusele. Suurenda kogust 5 tilga haaval iga 3 päeva järel.

- Kuna tänapäeva toidus magneesiumit praktiliselt ei ole, tuleks ReMagi päevasest soovituslikust kogusest 2–3 korda rohkem tarbida.
- Suurenda kogust kuni kolmekordse soovitusliku päevase magneesiumivajaduseni või lahtistava efektini.
- **Ole järjepidev!** Muuda harjumuseks segada magneesiumivesi igal hommikul terveks päevaks valmis.
- Sinu päevase veetarbimise rusikareegel – 0,03 x kehakaal kilodes = igapäevane veekogus liitrites.
- Soovitame lisada 1 liitri vee kohta ka 1/4 teelusikatäit Himaalaja (roosat) soola, Keldi soola või meresoola.
- Kanna kokkusegatud lahust endaga kaasas. Tarvita lahus päeva jooksul lonkshaaval juues.

1 tilk = 2,5 mg

5 tilka = 12,5 mg

24 tilka = 60 mg = 1 ml

5 ml = 300 mg

10 ml = 600 mg

15 ml = 900 mg

20 ml = 1200 mg

### MAGNEESIUMIVARUDE TAASTAMINE:

Kuna enamused inimesi on magneesiumipuuduses, siis tuleks esialgu oma magneesiumivarud **taastada**. Sellel ajal, tuleks ReMagi soovituslikust päevasest kogusest 2 kuni 3 korda rohkem tarbida. Magneesiumivarude taastamine võib aega võtta paar kuud kuni 2 aastat, olenevalt inimese magneesiumipuuduse astmest ja tema terviseprobleemidest.

**NB! Taastamise faasis peaksid iga 300 mg magneesiumi kohta tarbima ka 100 mg kaaliumit.**

### KUI PALJU VÕTTA MAAGNEESIUMIVARUDE TAASTAMISE FAASIS?

Lapsed 1–3 a:	<b>160 mg - 240 mg</b>
Lapsed 4–8 a:	<b>260 mg - 390 mg</b>
Lapsed 9–13 a:	<b>480 mg - 720 mg</b>
Tüdrukud 14–18 a:	<b>720 mg - 1080 mg</b>
Poisid 14–18 a:	<b>820 mg - 1230 mg</b>
Mehed 19–30 a:	<b>800 mg - 1200 mg</b>
Mehed 31+ a:	<b>840 mg - 1260 mg</b>
Naised 19–30 a:	<b>620 mg - 930 mg</b>
Naised 31+ a:	<b>640 mg - 960 mg</b>
Rasedad ja imetavad naised 19–30 a:	<b>700 mg - 1050 mg</b>
Rasedad ja imetavad naised 31+ a:	<b>720 mg - 1080 mg</b>

### PÄEVANE MAGNEESIUMIVAJADUS JA SÄILITAMINE

Lapsed 1–3 a:	<b>80 mg</b>
Lapsed 4–8 a:	<b>130 mg</b>
Lapsed 9–13 a:	<b>240 mg</b>
Tüdrukud 14–18 a:	<b>360 mg</b>
Poisid 14–18 a:	<b>410 mg</b>
Mehed 19–30 a:	<b>400 mg</b>
Mehed 31+ a:	<b>420 mg</b>
Naised 19–30 a:	<b>310 mg</b>
Naised 31+ a:	<b>320 mg</b>
Rasedad ja imetavad naised 19–30 a:	<b>350 mg</b>
Rasedad ja imetavad naised 31+ a:	<b>360 mg</b>

### MAGNEESIUMIVARUDE SÄILITAMINE:

Magneesiumivarude taastumisest saad aru, kui Sul tekib pidev kerge kõhulahtisus. Magneesiumivarude taastamise järel minna üle soovituslikule päevasele kogusele. Stressirohkel ja pingelisel perioodil ja sporti tehes võtta magneesiumit 1.5 korda rohkem päevasest soovituslikust kogusest. Optimaalne kogus on 300 - 600 mg, et säilitada igapäevane magneesiumi tasakaal organismis.

### RE MAG JA VÄIKELAPSED

- Parema une heaks hõõru lahusega beebi tallaalseid ja südame pealt.
- Lisa ReMagi lapse smuutisse või toitu (nii kuum kui külm).
- Lisa ReMagi väljapumbatud rinnapiima.

### RNA RESET ERINEVATE TOODETE KOOSKASUTAMINE

Kõiki RnA ReSeti lahuseid võid segada kokku ühe vedeliku sisse. Erandiks on Pico Zink Plus, mida soovitame tarbida eraldi ja täis kõhuga.









## MIDA ENAMIK INIMESI PEALE REMAGI KASUTAMA HAKKAMIST MÄRKAB?

- 30 päevaga** – paraneb uni, leeveneb stress, vähenevad krampid, lisandub energiat
- 60 päevaga** – paraneb veresuhkur ja normaliseerub vererõhk, väheneb põletik liigestes ja lihastes, väheneb ärevus ja depressioon
- 90 päevaga** – paraneb südametöö ja seedimine, väheneb kolesterool ja happerefluksi esinemine
- 6 kuuga** – paraneb naha, juuste ja küünte tervis, hormonaalne tasakaal, vaimne tervis ja vähenevad pika COVID`i sümptomid.

**Magneesium mängib Sinu keha ja aju tervises mitut olulist rolli** – see käivitab ca 80% keha teadaolevatest ainevahetusfunktsioonidest ja 1000 ensüümiprotsessi. Magneesium ei ole ravim, mis pärsib sümptomeid, see on keha korralikuks toimimiseks vajalik kofaktor. Vajad piisavalt magneesiumit, et kõik Su keha ensümaatilised protsessid saaksid toimida segamatult ja samal ajal saaks tekkida ka varu. See ei toimu üleöö. Magneesiumi tarbimist tuleb alustada väikestest kogustest. Ära kiirusta.

**Kas teadsid, et magneesiumisisaldus köögiviljades on vähenenud vähemalt veerandi võrra?** Maapind on sügavas magneesiumivaeguses. Sada aastat tagasi võisime saada toidust ca 500 mg magneesiumi päevas, täna heal juhul 200 mg ja seegi ei imendu täielikult organismis. Just seetõttu vajamegi oma organismi korralikuks toimimiseks kvaliteetset magneesiumilisandit ReMag.

-  Parim kooslus Sinu tervisele: ReMag + ReMyte + Vitamin C ReSet.
-  Lahusta ReMag igapäevases veekoguses, lisa ReMyte ja maitse parandamiseks Vitamin C ReSet.
-  Valu korral määri lahust otse valutavale kohale.
-  Imendub sama efektiivselt nii veega sisse juues kui ka läbi naha.
-  Kliiniliselt tõestatud, et pikosuuruses ioonilises lahuses ReMag imendub rakkudesse peaaegu täielikult ehk 99,98%.
-  Avamise järel hoida korgiga kindlalt suletuna toatemperatuuril.

### DR CAROLYN DEAN



**Raamatu „MAGNEESIUM – täieliku tervise puuduv lüli“ autor ja ReMagi välja töötanud arst. Ta on tuntud kui üks juhtivaid eksperte magneesiumi ja selle mõju uurimisel inimtervisele.**

Dr Dean on rõhutanud magneesiumi kui kriitiliselt tähtsa mineraali tähtsust, mis on sageli alahinnatud nii toitumises kui ka meditsiinipraktikas. Ta on juhtinud tähelepanu sellele, et magneesiumipuudus võib olla paljude krooniliste haiguste ja terviseprobleemide põhjustajaks.

**ReMagi edu võtmeks** on magneesiumioonide stabiliseerimise ainulaadne protsess, mis teeb need raku-tasandil 99,98% imenduvaks ja takistab neid tekitamast kõhulahtisust. Magneesiumoksiidid ja -hüdroksiidid toimivad lahtistavate ja raskesti seeditavate antatsiididena, mis vajavad imendumiseks lisaenergiat. Ioonilised üheaatomilised mineraalid transporditakse aga kergesti läbi inimese seedetrakti. Kuna need on juba laetud, peab keha nende imendumiseks kasutama vähem energiat.

Üheaatomiline pikomeetrine stabiliseeritud iooniline mineraal imendub organismi efektiivsemalt kui mis tahes muu mineraalivorm, sest viimaseid peab seedesüsteem lagundama väiksemateks laetud osakesteks. Meie protsess tagab, et magneesium jääb ka maksimaalse imendumise juures pikomeetrisuuruseks.

