



Om-kara News März 2017

Antworten zum Magnesium

Im Inneren deines Seins
ist die Antwort.
Du weißt wer du bist
und du weißt was du willst.
Laotse

**Magnesium,
ein Gewinn
für alle!**

Vielen herzlichen Dank für die zahlreichen Antworten und teilweise sehr berührenden Geschichten und Erfahrungen, die Sie uns zu unserer Magnesiumumfrage in den letzten News geschrieben haben.

Für Menschen, die noch keine Erfahrung mit dem transdermalen Magnesium erfahren haben, finden Sie auch wertvolle Inspirationen in unserem ebook

www.omkara-shop.de/Magnesiumfreude.pdf

Doch es ist weitaus Vertrauen erweckender und persönlicher auf eigene Erfahrungen oder aus dem Bekanntenkreis verweisen zu können, auch wenn wir keine Fans von Umfragen sind.

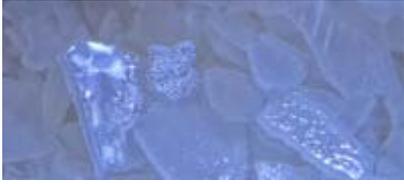
Von daher sind diese News besonders wertvoll denn aus Ihren Antworten zeigt sich Beachtliches!

Viel Freude beim Weiterlesen wünschen Eva-Maria & Thomas Ammon und Dominic Pohl

Ihre Umfrageergebnisse

~~~~~

*Das Licht des Lebens.  
Und dieses Licht ist Magnesium.  
Dr. Robert Young*



Magnesium unterstützt das Wohlfühlen in unglaublich vielen Bereichen.

Das sind zusammengefasst Ihre wundervollen Erfahrungen. Nahezu alles, was in der Fachliteratur beschrieben wurde, haben Sie uns individuell bestätigt.

Natürlich liegt der Schwerpunkt bei Muskelkrämpfen, Verspannungen aller Art und ehemaligen Gelenkproblemen wie Arthrose, die oft besser geworden sind. Ob Knie, Fuß, Rücken oder Finger - überall berichten Sie von besserer Beweglichkeit, Schmerzfreiheit. Jeder kann sich vorstellen, was dies für eine persönliche Freude und Erleichterung ist.

Großartig, Lebensqualität pur, danke danke danke - sind Ihre Worte  
Eine Kundin schreibt: ich liebe das Magnesium, sowie es ist.

Und: Magnesium hilft auch bei Kopfschmerzen oder Migräne, z.B. Magnesiumgel auf die Schläfen, Stirn oder Nacken massieren. Gute Erfahrungen sammelten Sie auch bei Problemen mit den Zähnen oder der Verdauung.

Eine Kundin berichtet: der Zahnschmelz baut sich wieder auf, da habe ich keinen Zahnstein mehr super.

Kreislauf und Herz finden wieder ihre eigene Harmonie. Viele von ihnen berichten auch von innerer Entspantheit und allgemeiner Vitalität, einfach fitter sein und weniger anfällig gegen Alltägliches. Das ist auch unsere Erfahrung.

Es gibt Tage, da führt uns das Fußbad direkt ins Land der Träume und es gibt Tage, da weckt das Fußbad neue Lebensgeister.

Und eine weitere wesentliche Kernerfahrung konnten wir beobachten.



Wer regelmäßig viel, also täglich, Magnesium verwendet, hat besonders viel Gutes dabei. Ein Überdosieren ist in der Quantität und der Art der Anwendung zu beachten. Jedoch es zeigte sich einfach: wer regelmäßig viel Magnesium anwendet und nutzt, kann auch über viele positive Veränderungen berichten. Die Kontinuität ist wichtig. Nur 2-3 mal pro Woche ist schlichtweg zu wenig für den Bedarf und die Vielfalt an Magnesium, das unser Körper nutzen kann.

Diese Erfahrung machen wir persönlich auch immer wieder. Ohne unser tägliches Fußbad fehlt uns was. Egal wie gut wir uns ernähren, mit Magnesium jeden Tag, geht es uns einfach besser.

Viel Freude auch im Bereich Hautpflege, Hautprobleme. Hier spielt auch immer der Hauttyp eine wesentliche Rolle. Von " Babypopo" samtig weicher Haut bis eher

trocken sind die Erfahrungen.

Wenn sie das richtige Mischungsverhältnis und die persönliche Verträglichkeit gefunden haben, folgt die Wohltat.

Die Dosierung können nur sie selbst herausfinden. Beginnen Sie intuitiv und steigern dann bis zum Maximum ihres Wohlfühlgefühls, das ist die entscheidende Devise.

Ob einmal oder zweimal täglich oder instinktiv, 2 oder fünf Esslöffel oder fünf Hände voll - das ist ihr persönliches Ermessen. Wenn mehr möglich, kann das Magnesium auch mehr bewirken. Jeder von uns ist viel zu individuell in seinem Tun und Sein, dass eine allgemeine Empfehlung nicht immer ausreichend ist. Ihre Selbstermächtigung und Experimentierfreudigkeit ist hier gefragt. Das ist der Weg. Das bestätigen auch ihre Antworten. Fast jede hat ihre eigenen Anwendungs- und Dosiererfahrungen gesammelt.

Wichtig ist das regelmäßige Tun.

Jeder Tag ist Magnesiumtag :-)

\* \* \* \* \*

## Ein paar Praxistipps

~~~~~



Wir beantworten hier gern ein paar wiederkehrende Fragen.

Magnesiumflocken lassen sich im Mörser bequemer im Mixer zerkleinern z. B. für Salbenherstellung oder als Zusatz im Tierfutter.

Im Bad mischen mit anderen wertvollen Dingen, die versorgen. Dinge die reinigen oder lösen wie Natron, Bentonit eher trennen, Gegenspieler.

Falls Sie trotz regelmäßigem Magnesium, heftige Muskelkrämpfe bekommen, kann dies ein Indiz für Mangel an Vitamin D, Vitamin K1 oder Calciummangel sein. Die Umfrage zeigt bei ca. 95 % hilft, lindert und beugt erfolgreich Magnesium vor gegen Muskelkrämpfe, Verspannungen aller Art. Manchmal reicht dies eben nicht aus. Einige haben trotzdem diese Krämpfe. Mit hochdosiertem Vitamin D plus Vitamin K2 ist auch dies womöglich zu erlösen.

Auch wenn die Flocken durch Feuchtigkeit von außen verklumpen, bleibt die Qualität erhalten. Einfach in Wasser auflösen und anwenden. Sie brauchen dies nicht wegwerfen.

Falls Ihr Magnesiumgel zu fest oder hart wird, einfach etwas Wasser begeben und

erneut gut verrühren, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreichen.

* * * * *

Magnesiumfreude

~~~~~



Eine Antwort von vielen, die es so deutlich auf den Punkt bringt:

Liebes Team,

ich verwende eure Magnesiumflocken im Fuss- oder im Vollbad, mindestens 1 Mal die Woche, in meinen "schlimmsten" Zeiten 2 Mal täglich und zusätzlich Magnesiumöl.

Ich hatte viele Jahre Muskelschmerzen, bis hin zu Krämpfen, auch nachts im Schlaf, im ganzen Körper. Massagen und Elektrotherapie haben nie lange Linderung verschafft. Vor zwei Jahren musste ich hochdosiert Muskelrelaxantien einnehmen. Wenn die Wirkung der Tabletten nachließ, waren die Schmerzen sofort wieder da. Wie so oft half auch mir der Zufall. Ich wurde auf Magnesium aufmerksam, habe es aus Verzweiflung ausprobiert.

Nach drei Wochen Linderung, nach fünf Wochen war alles in Ordnung.

So richtig gefreut habe ich mich nicht. Auf der einen Seite war ich zutiefst erstaunt, es war einfach ein Wunder, auf der anderen Seite zutiefst entsetzt, wie einfach es war, mich von meinem Leid zu befreien und, dass es gerade mal 10 Euro gekostet hat. Warum hat das keiner meiner Behandler gewusst?

Ähnliches könnte ich von eurem Natron und Bentonit erzählen und EM natürlich.

Es hilft nicht jedem alles, zu jeder Zeit. Ich kann nur alle komplex Erkrankten ermutigen, sich selbst auf den Weg zu machen, sich auch beraten zu lassen, aber vor allem selbst zu lernen und zu entscheiden. Auch wenn Magnesium, Bentonit... nicht geholfen hat, nicht gleich ganz verwerfen. Es könnte zu einer anderen Zeit das richtige Mittel sein

und im Nachhinein wird man wissen, warum es nicht früher, aber später mitgeholfen hat.

Selbstermächtigung.

Liebe Grüße Maribel

Besonders erfreulich sind natürlich Berichte von austerapierten Erkrankungen, wo Menschen nach 20 oder 30ig Jahren endlich Linderung und wirkliche Verbesserung ihrer Lebensumstände erfahren, wie eine Kundin, im stolzen Alter von über 80 ig

Jahren, deren seltene und unerklärliche Hauterkrankung langsam verschwindet, obwohl Ärzte und Therapeuten keinen Rat mehr hatten.

Doch es sind nicht die Sensationen. Es ist die Gewissheit, dass einfache und preiswerte Dinge von Mutter Natur zu unserem Wohlbefinden ganz entscheidend beitragen können. Es ist die Erkenntnis, dass wir weder blind in irgendwelchen Weisungen angstvoll verharren oder unnötig teuer bezahlen, für eine Hilfe, die wir uns selbstermächtigt erarbeiten können.

Dies ist die hoffnungsvolle Erkenntnis dank Ihrer Umfragergebnisse..

\* \* \* \* \*

## Magnesium, ein Gewinn

~~~~~



Wir danken nochmals besonders herzlich allen, die mitgemacht haben.

Der größte Gewinn ist sicherlich der Nutzen für jeden, der Magnesium für sich selbst entdeckt und regelmäßig anwendet.

Als exemplarisches Dankeschön geht

je 100 ml Magnesiumgel an folgende Teilnehmer/innen

Frau Hense

Frau Loibl

Frau Hubrich

Herr Schmid

Frau Haas

Herr Roth

Frau Huxhorn

Frau Lahnstein

Frau Micheluzzi

Frau Paul

und 3 x je 3 kg Magnesiumflocken an

Frau Cardenes, Frau Hutterer und Frau Huber

Wir danken für Ihr Engagement. Falls Sie Ihr Wissen vertiefen möchten oder neugierig geworden sind, nutzen Sie unser ebook

www.omkara-shop.de/Magnesiumfreude.pdf

Wichtig ist das regelmäßige Tun. Jeder Tag ist Magnesiumtag :-)

Daher unser Frühlings-Angebot Magnesium viel fit für den umfassenden täglichen Gebrauch in allen Lebenslagen.



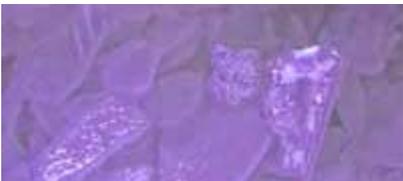
2 x 3kg statt 21,00 Euro

nur 19,00 Euro (gültig bis zum 31.3.2017)

[bestellen im shop](#)

Zum Geleit

~~~~~



Eine Kundin meint: Dass es klebrig ist und furchtbar schmeckt, kann man ja leider nicht ändern. Aber es hilft gut. :-)

Viel Magnesiumfreude wünschen wir  
Eva-Maria und Thomas Ammon

\*\*\*\*\*

Diesen Newsletter können Sie [hier als pdf](#) abspeichern, ausdrucken oder weiterleiten.

Wenn du dich austauschen möchtest, dann besuch uns gern auf Facebook.

<https://www.facebook.com/pages/Lady-Gaia-Freedom-on-Earth/191404337557773?ref=ts>

IMPRESSUM: V.i.S.d.P.: Thomas Ammon Hörstener Weg 6 25588 Mehlbek Tel.: 04892 9404776  
email: [vertrieb@omkara-verlag.de](mailto:vertrieb@omkara-verlag.de) Alle Rechte vorbehalten.

\*\*\*\*\*

P.S. Wir möchten Sie inspirieren und nicht belästigen. Falls Sie diesen Newsletter nicht weiter erhalten möchten, nutzen Sie einfach zum Abmelden [diesen link](#) oder alternativ <http://www.omkara-verlag.de/newsletter.htm>