

Właściwości soli himalajskiej

Sól himalajską można przyjmować w postaci solanki, kąpeli, płukanek, a także inhalacji. W zależności od formy ma różne **właściwości. Na co pomaga sól himalajska?**

- Łagodzi i redukuje dolegliwości jelitowe, które wynikają z zaleganiem złogów pokarmowych w jelitach, a także usuwa toksyny.
- Reguluje ciśnienie krwi.
- Poprawia stan skóry nawilżając ją i ujędrniając.
- Znacząco zmniejsza cellulit.
- Leczy trądzik, grzybicę i łuszczycę.
- Wspomaga leczenie układu oddechowego.
- Zwalcza infekcje jamy ustnej i gardła.
- Wspiera leczenie kamicy nerkowej i żółciowej, a także reumatyzmu.
- Reguluje gospodarkę wodną organizmu.
- Oczyszcza organizm.
- Wzmacnia odporność.

Zastosowanie soli himalajskiej

Sól himalajska z powodzeniem może stać się **przyprawą w kuchni**. Z uwagi na jej liczne właściwości zdrowotne warto nią zastąpić tradycyjną białą sól kuchenną.

Różową sól warto dodawać **do kąpeli**, by wykorzystać jej pozytywny wpływ na problemy skórne, a także właściwości detoksykujące. Aby przygotować kąpiel w soli himalajskiej należy wsypać około kilograma soli do 4 litrów ciepłej wody i poczekać aż się rozpuści. Zalecana temperatura wody do 37 stopni Celsjusza. Nie powinno się dodawać żadnych kosmetyków takich jak olejki i mydła, gdyż mogą one zakłócić wchłanianie się substancji. Solankowa kąpiel powinna trwać ok 20- 30 minut.

Gruboziarnista sól himalajska może być z powodzeniem wykorzystana jako **peeling**, który skutecznie usunie martwy naskórek, a także pozbędzie się toksyn i przyspieszy regenerację. Takie zabiegi wspomagają również walkę z cellulitem.

Woda z solą himalajską leczy infekcje gardła i jamy ustnej, dzięki właściwościom antybakteryjnym. Wystarczy jedna łyżka wody rozpuszczona w szklance ciepłej wody. Mieszanekę należy stosować kilka razy dziennie, aż dolegliwości ustąpią.

Roztwór wody i soli może być stosowany jako **środek do inhalacji**. Wspomniane wcześniej właściwości antybakteryjne wspomagają leczenie chorób górnych dróg oddechowych.