

Himalájska soľ a jej zázračné účinky

My v EMI vám ponúkame viacero druhov kvalitných soľných produktov ako napríklad jemnozrnné, hrubozrnné, levanduľové či viacfarebné. Výnimočnosť himalájskej soli od EMI tkvie vo vysokom obsahu **chloridu sodného** (90%), čím má blahodarné účinky na ľudský organizmus . Soľné produkty sa dajú využiť nielen do kúpeľa, ale aj ako výzdoba domácnosti.

Himalájska soľ sa zvykne označovať aj ako „**soľ života**“ a to vďaka svojim liečivým a očisťujúcim účinkom. Je vhodná najmä pre astmatikov, no priaznivo pôsobí aj pri prechladnutí, strese, nespavosti a pri kožných problémoch. Je možné ju použiť aj pri detoxe formou kúpeľa.

Rozdiel medzi kuchynskou a himalájskou soľou

Kuchynská soľ (NaCl) predstavuje čistý chlorid sodný. Ak telo prijíma chlorid sodný, berie ho ako niečo nebezpečné a preto sa ho snaží čo najskôr vylúčiť. Žiaľ, tento proces je veľmi namáhavý a preto sa soľ zbytočne ukladá v tele. Tento jav môže zapríčiniť **pokles energie, zadržiavanie vody** a následné **zvýšenie krvného tlaku**.

Naopak, himalájska soľ telo nijako nezaťažuje. Dokonca má opačné účinky ako kuchynská soľ, pretože telu **energiu pridáva** a celkovo tým priaznivo pôsobí na nervový systém, čo sa spája s **pokojným spánkom, elimináciou kŕčov** či **lepšou koncentráciou a sústredenosťou** – **priaznivo pôsobí aj pre epileptikov**.

Liečivé účinky himalájskej soli:

- priaznivo pôsobí na obehovú sústavu
- detoxikuje organizmus
- neoceniteľná pri diabetes (vyrovnáva hladinu cukru v krvi)
- oddiaľuje príznaky starnutia
- zvyšuje libido
- upravuje metabolizmus
- spevňuje kosti
- má močopudné účinky, čím prispieva k zdraviu močových ciest, no zároveň telo hydratuje
- priaznivo pôsobí na nervovú sústavu
- napomáha imunite, čo sa odzrkadlí na zdravotnom stave alergikov a astmatikov
- vhodná pri problematickej pleti ako peeling

Využitie himalájskej soli v domácnosti

- kúpeľ
- telová očista
- výzdoba domácnosti

Farebnosť himalájskej soli

Pýtate sa, aký rozdiel je medzi ružovou a bielou himalájskou soľou? Za zmenu farebnej sýtosti môže jej slanosť. Ružová soľ má najmenší obsah slanosti, preto platí, že v prípade solenia jedla je potrebné s bielou šetriť. Obávať sa ale nemusíte, farebnosť soli nemá žiadny vplyv na jej účinky.

Domáca očista

Touto očístou si neprečistíte len telo, ale aj zmysly. V kúpeľni sa uvoľnite, zapnite si relaxačnú hudbu, zapáľte sviečky, zhasnite svetlo. Do príjemne teplej vody pridajte malé množstvo himalájskej soli, posadte sa a zhruba pol hodinu si vychutnávajte očistný kúpeľ.

Po kúpeli sa neodporúča umyť čistou vodou, nakoľko soľ nebude po kúpeli viac pôsobiť. Je vhodné osušiť sa len jemným prikladaním uteráka, zabaliť sa do našej EMI deky a aspoň hodinu odpočívať. Najlepšie opakovať 2-3x týždenne, čo sa vyrovná 3-dňovej detoxikačnej kúre.

TIP!

Pri problematickej pleť odporúčame zmiešať 2 čajové lyžičky himalájskej soli s 250ml kokosového oleja. Túto zmes jemne nanesieme na tvár a krúživými pohybmi vmasírujeme pod jemným tlakom, čo zapríčini, že sa póry vyčistia do hĺbky a taktiež sa zbavíte odumretej kože. Dobré opláchneme. Kokosový olej dodá pleť potrebnú hydratáciu, ale nemastí! Pleť po tejto kúre zostane hladká, čistá a svieža. Kokosový olej sa vyznačuje omladzujúcimi účinkami.

Zapamätajte si! Hydratovaná pleť má najmenšie sklony k tvorbe vrások!