

Ako si postaviť svoju soľnú jaskyňu

(Chcete si oživiť domácnosť, ale neviete ako na to? Pomôžeme vám očistiť telo a myseľ! Tento návod vám pomôže zriadiť si soľnú jaskyňu a to v pohodlí domova.)

Výnimočné účinky soli sú známe už od pradávna. Už starovekí Rimania, Gréci a Egypťania poznali jej účinky a považovali ju za všestranný liek. V 19. storočí poľský lekár publikoval najnovšie zistenia o vplyve soli v soľných baniach na baníkov, ktorých zdravotný stav bol veľmi priaznivý. Baníci netrpeli dýchacími ťažkosťami a cítili sa skvelo. Postupne si soľ začali osvojovať a šíriť medzi ľuďmi, čím mnohým aj pomohli. Na základe štúdií napokon vznikla soľná terapia, ktorá sa využíva dodnes a môžete ju mať doma aj vy.

Soľná jaskyňa predstavuje nielen pokoj a relax, ale aj liečivé účinky a nezabudnuteľný zážitok.

Mnohí odborníci potvrdili, že domáca soľná jaskyňa dokáže nahradiť pobyt pri mori. Kvalitná himalájska soľ má totiž očistné a relaxačné vlastnosti. Má blahodarné účinky na organizmus a navodzuje harmóniu tela aj mysle. Ľudia, ktorí žijú v harmónii, sú charakteristickí svojou vitalitou a dlhovekosťou.

Prinášame vám preto návod ako si postaviť harmonickú soľnú jaskyňu v pohodlí svojho domova a čo nesmie v kvalitnej domácej jaskyni chýbať.



Prioritou soľnej jaskyne, je zaistenie čistého vzduchu, ktorý priaznivo pôsobí na celkový stav človeka. Zdravý soľný vzduch okysličuje krv, čím uvoľňuje telo a myseľ. Je ideálnym pomocníkom pri prevencii respiračných a psychických problémov. Zároveň napomáha spomaliť príznaky starnutia, zvyšuje obranyschopnosť a spevňuje kosti. Bola by preto obrovská škoda, aby ste tento prírodný zázrak nevyužívali.

Výhody domácej soľnej jaskyne

- priaznivo pôsobí na obehovú sústavu
- detoxikuje organizmus
- vyrovnáva hladinu cukru v krvi
- oddiaľuje príznaky starnutia
- spevňuje kosti, čím priaznivo pôsobí pri osteoporóze
- regeneruje telo a myseľ
- pôsobí na pokojný spánok

My v EMI ponúkame soľné produkty z himalájskej soli najvyššej kvality. Preto si s našimi produktmi viete ľahko a rýchlo dopriať relax a oddych vo vlastnej soľnej jaskyni, ktorý si zaslúžite.

Čo budete potrebovať pri budovaní domácej soľnej jaskyne?

- soľné tehly – počet závisí od plochy, ktorú chcete obložiť (jeden kus má 20x10x5cm)
- soľné kamene – môžu slúžiť ako obloženie, ale aj ako dekorácia
- soľné lampy – vhodné na tlmené osvetlenie miestnosti, ktoré sálajú liečivé teplo
- himalájska soľ – možno ju použiť ako pokrytie podlahy

Ako začať?

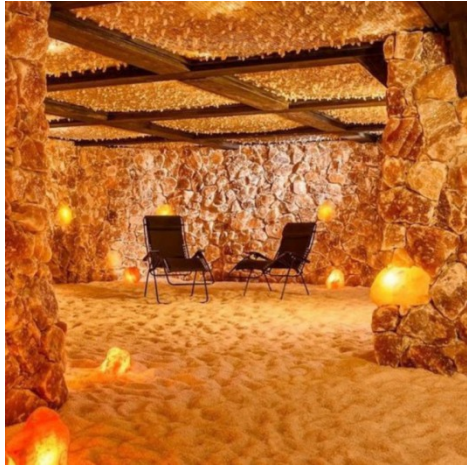
- ak máte dostatok materiálu, je v podstate na vás čo a kam umiestnite
- podstatné však je vopred si určiť plán stavby

Inšpirujte sa!

Pri stavbe vlastnej soľnej jaskyne materiálom rozhodne nešetríte! Čím viac soľných produktov na vás bude pôsobiť, tým blahodarnejšie účinky do seba budete vstrebávať. Všetko je ale individuálne a každý by si svoju soľnú jaskyňu mal postaviť podľa seba, aby najlepšie naplnil svoje predstavy o výnimočnej soľnej jaskynke.

Soľné kamene môžete napríklad zakomponovať do drevenej konštrukcie a oživiť ich podsvietením. Ak ale radi experimentujete, skúste si v soľnej jaskyni vytvoriť soľné jazierko, ktoré obložíte a vysteliete himalájskou soľou. Taktiež môžete použiť tlmené osvetlenie, čo dodá vašej jaskyni nový rozmer.

Inšpirovať sa môžete v podstate odkiaľkoľvek. Vystavajte si soľnú jaskyňu podľa svojej chuti alebo sa inšpirujte našimi produktmi a obrázkami.



TIP na záver!

Môžete si oživiť aj vaňu a to jej jednoduchým obložením soľnými tehličkami z himalájskej soli. Nechajte sa hýčkať a zariadte, aby vás soľ sprevádzala v každodennom živote a v každej miestnosti vášho bytu.