

## Účinky himalájskej soli

Pravá prírodná soľ je práve himalájska, pričom zložením pripomína prvky nášho tela. Práve z toho dôvodu je himalájska soľ, či už vo forme kúpeľa, pobytu alebo priamej konzumácie, tak prospešná pre ľudské zdravie. Na čo všetko himalájska soľ priaznivo pôsobí sa dozviete v tomto článku.



## Zdravé zuby a ďasná

Zdravie zubov a ďasien spočíva v dôkladnej starostlivosti. Žiaľ, nie každý dokáže byť pri umývaní zubov extra zdatný, preto **tvorba zubného kameňa** predstavuje najčastejšieho pôvodcu ochorení a zápalu ďasien a kazivosti zubnej skloviny. A práve tento problém himalájska soľ rieši!

Úplne postačí, ak si do malej nádoby (najlepšie štamperlíka) nalejete 26 % roztok himalájskej soli, a to v takom množstve, aby v prípade ponorenia štetiniek vašej zubnej kefky pokryl celú jej plochu. Po každom umytí kefku ponorte do tohto roztoku. Už v priebehu **prvého mesiaca** budete pozorovať enormné rozdiely!

## Duševné zdravie

Himalájska soľ sa skladá zo zdraviu prospešných minerálov, akými sú **železo, vápnik, horčík a zinok**. Každý z týchto minerálov priaznivo ovplyvňuje **nervovú sústavu a psychickú odolnosť** človeka.

V neposlednom rade, železo obsiahnuté v himalájskej soli dokáže účinne odbúrať **príznaky chronickej únavy**, ktorá je v 9 z 10 prípadoch zapríčinená práve deficitom železa.

## Detox tela i mysle

Komplexný detox docielite relaxačným kúpeľom v 1% roztoku himalájskej soli. Tu je však nutné vyhradiť si na kúpeľ **aspoň 60 minút** s podmienkou, že voda bude po celý čas udržiavaná na stálej teplote, a to **minimálne na 37°C**. Ide o optimálnu teplotu, ktorá rozširuje naše póry, cez ktoré účinne preniká himalájska soľ a následne detoxikuje. Kúpeľ v himalájskej soli do konca uľavuje aj v prípade urogynekologických ťažkostí.



## Zbohom infekciám

Či už sa na vašom tele objaví čerstvá rana, alebo si len chcete uľaviť v prípade nádchy, bolesti kĺbov či aknóznej pleti, himalájska soľ vám prinesie žiadanú úľavu a urýchli proces **hojenia a regenerácie**.

Aj chronické zápaly vrátane alergickej nádchy či infekcie močových ciest himalájska soľ dokáže zmiernovať, a to jej **pravidelnou konzumáciou**, ktorej dývka by však denne nemala presiahnuť 5 gramov.

## Krásna pokožka

Pre krásnu a zdravú pokožku vám postačí 1 % roztok himalájskej soli. Denné používanie tohto tekutého zázraku vás zbaví nielen **nadmernej mastnoty** či **zrohovatelej pokožky**, ale účinne bojuje aj proti rôznym ekzémom vrátane **atopickej dermatitídy** či **psoriázy**. V prípade pokročilého štádia kožného ochorenia môžete koncentráciu soli zvýšiť na 3 - 8 %.