

## Sauna z Solą Z Morza Martwego



W saunie suchej nie polewamy wodą kamieni, dlatego gorące powietrze rozszerza naczynia krwionośne i powoduje wysoką wchłanianość magnezu i innych minerałów pochodzących z soli z Morza Martwego. Skutecznie odkaża i regeneruje skórę oraz wspomaga w leczeniu dolegliwości skórnych jak grzybice, trądzik, nadmierna potliwość czy łuszczyca. W przeciwieństwie do sauny mokrej mogą korzystać z niej osoby starsze, gdyż temperatura jest niższa, niż w saunie mokrej.

Sól z Morza Martwego za sprawą bogatego składu posiada wyjątkowe właściwości pielęgnacyjno-lecznicze i terapeutyczne. Lecznicze właściwości tej bogatej w minerały soli są wykorzystywane od tysiącleci. W soli z Morza Martwego występuje wysokie stężenie związków krzemu, wapnia, magnezu, potasu, żelaza, jodu, fluoru, bromu, sodu, glinu, bromu i wielu innych związków, mających działanie wzmacniające i regenerujące skórę.

Badania naukowe potwierdziły bogaty skład soli z Morza Martwego i udowodniły jej skuteczność w leczeniu schorzeń dermatologicznych, w tym chorób takich jak łuszczyca, alergie, choroby łojotokowe, trądzik młodzieńczy. Ponadto sól z Morza Martwego przeciwdziała egzemie, łagodzi podrażnienia i stany zapalne skóry oraz głęboko oczyszcza.

Skład minerałów jest inny niż w typowej wodzie z oceanu. W morzu 97% soli stanowi chlorek sodu NaCl (sól kuchenna), ale w Morzu Martwym jest go tylko 8%.

Woda Morza Martwego ma zawiera 53% chlorku magnezu, 37% chlorku potasu, Ponadto w mniejszych ilościach obecne są też sód, chrom, cynk, mangan, miedź, żelazo i inne. Oprócz chlorków, jako aniony, występują też bromki, jodki, siarczany i węglany. Stężenie siarczanów,  $SO_4^{2-}$ , jest bardzo małe, natomiast stężenie bromków w wodzie jest najwyższe na świecie.

W świetle z prowadzonych na świecie badań istnieje wiele dowodów na to, że sól z Morza Martwego skutecznie wspomagać terapię łuszczycy, grzybic, różnego rodzaju zmian zapaleniowych skóry m.in. atopowego zapalenia skóry) a także skutecznie walczyć z trądzikiem i wypryskami skórnymi (polecana do walki z uporczywym trądzikiem młodzieńczym). Sól karnalitową z Morza Martwego stosuje się również w stanach depresyjnych i schorzeniach nerwicowych (kąpiele solankowe).

Po kąpieli w soli z Morza Martwego skóra przeżywa całkowitą odnowę biologiczną – następuje rewitalizacja tkanek oraz głębokie oczyszczenia skóry, a także absorpcja nadmiaru tłuszczu i usunięcie obumarłych komórek naskórka. Zabiegi pobudzają układ krążenia, przyspieszają naturalne wydalanie toksyn z organizmu, wspomagają naturalną regenerację komórek, utrzymują właściwy poziom nawilżenia skóry i zapobiegają przedwczesnemu starzeniu.

Organizm człowieka może uzupełniać niedobory magnezu przez skórę w czasie kąpieli. Warunkiem jest odpowiednie stężenie soli wynoszące minimum 1% (ze względu na stężenie fizjologiczne soli w organizmie człowieka wynoszące 0,9%, w roztworach o niższym stężeniu niż roztwór fizjologiczny proces wymiany jonów magnezu przez skórę będzie zachodzić w odwrotnym kierunku). W praktyce na wannę wody (około 60 litrów) używa się więc 600 gram soli z Morza Martwego.

Kuracje solą z Morza Martwego są niezwykle skuteczne w zwalczaniu cellulitu, tkanki tłuszczowej oraz rozstępów. Po zabiegach z zastosowaniem soli z Morza Martwego skóra staje się gładka, jędrna, rozświetlona.

Działanie soli z Morza Martwego:

- oczyszcza i wygładza skórę, przywraca skórze jędrność, regeneruje, zmiękcza i spowalnia procesy starzenia się
- wspomaga odchudzanie i detoksykację, likwiduje cellulitis, działa liftingująco
- łagodzi bóle reumatyczne, bóle stawów, mięśni i kości (również po ćwiczeniach fizycznych)
- wspomaga leczenie chorób skóry (łuszczycy, egzema, trądzik, rumień, wysypka, swędzenie, złuszczenie naskórka, egzema, zapalenie skóry)
- normalizuje ciśnienie krwi

Zastosowanie:

Należy napełnić wannę wodą o temperaturze około 38 stopni Celsjusza i dodać sól z Morza Martwego. Ilość soli zależy od ilości wody w wannie. Należy pamiętać, aby koncentracja ilości soli była podobna do tej w Morzu Martwym, tj. 30% (nie wskazana dla organizmu jest kąpiel zarówno zbyt gorąca, jak i zbyt zimna). Relaksująca i terapeutyczna kąpiel powinna trwać 20 minut.

Po kąpieli należy dokładnie spłukać ciało wodą. Dla lepszych rezultatów po kąpieli można zawinąć się w ciepły ręcznik i odpoczywać jeszcze przez godzinę. Kąpiel jest niezwykle rozluźniająca i poprawiająca krążenie krwi.

Dla osób z problemami skórnymi kąpiele solne zaleca się brać 2 -3 razy w tygodniu.

INCI: Magnesium chloride, sodium chloride, calcium chloride.