

ВОЛШЕБНАЯ СОЛЬ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.

В составе морской соли содержится около ста минералов, это почти вся таблица Менделеева. Калий, бром, цинк, медь, йод, селен, железо, кальций и другие элементы, являются составляющими морской соли.



Морская соль в отличие от поваренной соли содержит калий, большое количество йода, который просто не заменим для работы щитовидной железы, кроме всего прочего морская соль не вызывает отеки в нашем организме в отличие от обычной соли.

Как правильно выбрать морскую соль.



Самой ценной считается серая морская соль, хотя она на вид и невзрачная, но очень полезная, такой цвет она имеет потому что в нее включены частички водорослей, океанической глины, которые обладают антиоксидантными свойствами.

В сутки нужно употреблять 5 грамм морской соли.

Морская соль польза.

Все элементы, которые входят в состав морской соли положительно влияют на наш организм в целом.

- Успокаивают нервную систему
- Улучшают питание клеток
- Снимают стресс
- Способствуют заживлению ран
- Снимают аллергические реакции
- Укрепляют иммунитет
- Улучшают свертываемость крови
- Препятствуют образованию анемии
- Придают эластичность сосудам
- Способствуют работе щитовидной железы
- Улучшается состояние волос

Морская соль, польза ее для носа.



При первых признаках простудных заболеваний, самый первый

помощник это морская соль, даже врачи назначают промывать нос раствором морской соли взрослым и детям. Раствор морской соли снимает воспалительный процесс и неприятные ощущения в носу.

Морская соль при боли в горле.

При ангине, при болях в горле теплым раствором из морской соли нужно полоскать горло.

Морская соль для ванн.

Ванны с морской солью укрепляют иммунную систему и оздоравливают организм в целом.

Ингаляции с морской солью.



Очень эффективны в период простуды, бронхита, заболеваний и воспаления носоглотки ингаляции с использованием морской солью.



Вот видите морская соль имеет достаточно широкую область применения, а теперь и вам известна польза морской соли для нашего организма.

Будьте здоровы.

ВОЛШЕБНАЯ СОЛЬ

ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



*МДОУ Готовской детский сад
общеразвивающего вида
«Колокольчик»*

2018 год

