

## Морская соль. Польза.



Морская соль улучшает питание наших клеток. Помогает снять депрессию и стресс, расслабляет. Что не мало важно способствует заживлению ран. Это лично и неоднократно проверенно. Когда ездим на море, дети, есть дети, бегают, падают. Так вот, под действием морской воды раны очень быстро затягиваются. Морская соль помогает снять аллергические реакции. Это тоже проверенно. На море у меня на теле была сыпь и зуд, после купания в морской воде, зуд успокаивался и сыпь уменьшалась. Морская соль укрепляет нашу иммунную систему. А какие продукты укрепляют нашу иммунную систему, можете прочитать в моей статье

«Продукты укрепляющие иммунитет». Улучшает внешний вид и состояние волос. Полезна для щитовидной железы. В целом морская соль очень благотворно влияет на наш организм.

### Как выбрать морскую соль для профилактики?

Хорошая, качественная соль должна быть без красителей и ароматизаторов. Самая ценная морская соль, это сероватая соль, хотя она и невзрачная на вид, но очень полезная, в этой соли находятся частички океанической глины, частички водорослей. Также при выборе соли обратите внимание на то, чтоб она была сухой и свободно пересыпалась по пачке, не покупайте соль, которая отсырела.



## Теперь давайте рассмотрим, как хранить морскую соль?

После покупки морской соли, ее лучше всего сразу пересыпать в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой. Морская соль очень быстро впитывает влагу и образует комки, чтобы этого не случилось нужно положить в банку с морской солью пару столовых ложек риса в хлопчатобумажном мешочке, рис хорошо будет впитывать влагу. Можно положить кусочек промокаемой бумаги, которая уберет лишнюю жидкость.



## Морская соль, польза ее для носа.



При насморке, гайморите, синусите, при первых признаках простудных заболеваний, наш самый первый помощник это морская соль, даже врачи нам назначают промывать нос раствором морской соли. Чтобы приготовить раствор морской соли нам понадобится один стакан горячей кипяченой воды и одна чайная ложка морской соли, нам нужно растворить соль в воде, а затем подождать пока вода у нас остынет до комнатной температуры. Далее нам будет нужен либо чайник с узким носиком, либо шприц, в который мы набираем соленый раствор.

Промывать нос лучше всего над ванной или умывальником наклоняем голову, зажимаем одну ноздрю, а во вторую выливаем раствор, жидкость должна будет перейти через носоглотку и вылиться через вторую ноздрю, это означает, что процедура выполнена правильно.

## Морская соль при боли в горле.

При ангине, при болях в горле, приготовьте себе раствор из морской соли, одну чайную ложку соли, нужно растворить в стакане горячей, кипяченой воды, остудить и теплым раствором нужно полоскать горло, в течение минут двадцати после полоскания нужно ничего не кушать.



МДОУ Готовской детский сад  
общеразвивающего вида  
«Колокольчик»

## Рекомендации для родителей



# Польза морской соли