

# Proč si osolit život Himalájskou solí?

Vloženo: 07.02.2018 Komerční sdělení



## Proč si osolit život Himalájskou solí?

Že vaší kuchyni ještě dominuje sůl běžná? To je škoda, protože pro změnu by se vaše solnička namísto do bíla mohla zbarvit do růžova. Tedy v případě, že ji naplníte zdravější solí až z dalekých Himalájí. [Himalájská sůl](#) je typická svou růžovou barvou a vyvážeností minerálních látek. Je o poznání zdravější, a proto může vypilovat váš zdravý životní styl k dokonalosti.

## Himalájská sůl je přírodním produktem

Solíte tak málo, že vám změna soli přijde zbytečná? No dobrá, ale přece. Zkuste to! Vyměňte vaši rafinovanou sůl v solničce za stoprocentně přírodní produkt z Himalájí. Litovat nebudete. [Himalájská sůl](#) se těží ze solných dolů v Himalájích, kde dlouhou dobu nevstoupila lidská noha. Jedinečný struktura zemského povrchu v Himalájích způsobila, že tamní sůl obsahuje až 84 různých minerálů. Kromě jiných obsahuje vápník, draslík, hořčík, zinek, mangan, malé množství jódu i sodíku a železo. Právě železo je zodpovědné za netradiční růžovou barvu soli. Čím více ho v soli je, tím více je sůl růžovější. Kromě zdravého aspektu hospodyňky potěší už samotná barva. Je netradiční a co si budeme povídat, mnohem atraktivnější.



## **Jakými vlastnostmi může Himalájská sůl konkurovat běžné soli?**

Tak, o soli z Himalájí už něco víme. Pořád toho ale není tolik, aby vás to ohromilo a k experimentům v kuchyni s Himalájskou solí přesvědčilo. Co tedy činí [Himalájskou sůl](#) tak výjimečnou?

- Především je to přírodní produkt. Himalájská sůl není rafinovaná a neobsahuje žádná chemická aditiva.
- Má vyvážený poměr sodíku a draslíku.
- Podporuje metabolické procesy v lidském těle.
- Působí zásaditě, proto je dobrá při překyselení organismu.
- Podporuje zdravou hladinu cukru v krvi.
- Stabilizuje činnost srdce a cév.
- Posiluje kosti.
- Působí jako mírné afrodiziakum, protože zlepšuje libido.
- Podporuje imunitní systém.
- Uvolňuje dýchací cesty, protože má funkci rozpouštění hlenu.
- Dokáže upravit spánek a zmírnit nervové napětí.
- Na rozdíl od rafinované soli v těle nezadržuje vodu a nebrání důležitým procesům v těle.

## **I přesto, že je sůl zdravější, se solením to nepřehánějte**

To už stojí za zvážení, že ano? Ale pozor, to, že je Himalájská sůl o poznání zdravější ještě neznamená, že to se solí budete přehánět. I Himalájská sůl totiž obsahuje stopové množství sodíku. Jeho nadměrný příjem úzce souvisí s obecným doporučením odborníků na výživu solit méně. Vyšší příjem sodíku způsobuje řadu onemocnění. Mezi ně patří vysoký krevní tlak a s ním související onemocnění srdce a cév, dále je to osteoporóza, astma, ledvinové kameny nebo rakovina žaludku.

Pokud tedy už teď solíte méně, rozhodně dávky nezvyšujte. Úplně postačí, když malé dávky běžné rafinované soli vyměníte za stejně malé dávky soli himalájské.

## **Zdravotní procedury ala Himalájská sůl**

Na blahodárné účinky himalájské soli se vážou i doporučení na některé zdravotní procedury. Z růžové soli si můžete připravit relaxační koupel, která udrží vaši pokožku déle hydratovanou. Vyrobit si však můžete i čistící peelingové masky, které odstraní z vaší pleti odumřelé částičky kůže a na pleť budou

působit antisepticky. Protože tato sůl působí jako přírodní antihistamin, můžete ji používat při zahlenění plic. V tomto případě se doporučuje malé množství soli rozmíchat ve vodě a popíjet během dne. Doporučené jsou 2-3 takové sklenice za den.

Zakoupíte na eshopu s [bylinkami](#): [CestaBylin.cz](https://cestabylin.cz)