



## **Solnita reutilizabila cu sare roz de himalaya fina 100 gr SOLARIS**

Sarea roz de Himalaya este extrasă din minele situate între Valea Indului și Munții Himalaya din Pakistan. Fiind o sare de mină, nu conține iod natural, dar este bogată în oxid de fier (de aici și culoarea roz). În compoziția ei regăsim 84 de minerale și oligoelemente. Purifică aerul și curăță căile respiratorii. Are proprietăți detoxifiante. Poate fi adăugată în mâncare, produse cosmetice, apa de baie sau în umidificator.

### **Beneficii produs**

Fără adaos de iod

Fără aditivi sau conservanți

Sarea roz de Himalaya este unul dintre sortimentele de sare cu cele mai multe beneficii asupra sănătății. Este extrasă în mod natural, manual, din minele de sare din Pakistan, care sunt localizate între Valea Indului și poalele munților Himalaya.

Sarea roz de Himalaya conține:

- clorură de sodiu
- 84 de minerale necesare pentru buna funcționare a organismului, printre care regăsim calciu, carbon, cobalt, crom, cupru, beriliu, bor, fier, fosfor, fluor, germaniu, litiu, magneziu, mangan, molibden, potasiu, siliciu, scandiu, sulf, vanadiu, zinc și multe altele.

Culoarea roz specifică sării de Himalaya (care poate să difere de la nuanțe mai deschise până la unele mai închise) se datorează conținutului de oxid de fier și de mangan din compoziție.

Este un tip de sare pură, naturală, nerafinată, fără adaos de iod, aditivi sau conservanți, nu conține agenți anti-aglomerare și nu este tratată industrial. Roca sedimentară de sare gemă roză este prelucrată doar cu scopul de a obține diverse granulații. Poți achiziționa din magazinul nostru cristale de sare roz de Himalaya, sare roz de Himalaya grunjoasă și sare roz de Himalaya fină, în funcție de granulația dorită.

## **Beneficiile sării roz de Himalaya**

Sarea este un ingredient folosit de mii de ani în alimentație, în scop cosmetic și terapeutic, datorită proprietăților sale curative, energizante și tonifiante, detoxifiante. Datorită conținutului de macrominerale și microminerale (oligoelemente), sarea de himalaya prezintă câteva beneficii

importante pentru organism, mai ales atunci când este folosită în mod adecvat. Te invităm să descoperi câteva dintre aceste beneficii:

- **previne hiponatremia și deficitul de sodiu** - hiponatremia este o afecțiune ce apare în momentul în care nivelul de sodiu din sânge este extrem de scăzut. Întrucât sodiul face parte din categoria electroliților care ajută la reglarea cantității de apă din celule și din jurul acestora, în cazul persoanelor care prezintă hiponatremie, nivelul scăzut de sodiu determină creșterea nivelului de apă din organism și inflamarea celulelor. Integrarea unei cantități suficiente de sodiu într-o alimentație sănătoasă este esențială pentru prevenirea hiponatremiei și a deficitului de sodiu.
- **menține nutrienții într-o proporție sănătoasă** - sodiul are un rol esențial în capacitatea intestinului subțire de a absorbi clorurile, aminoacizii, glucoza și apa. De asemenea, sodiul ajută stomacul să descompună mâncarea, eliberând nutrienții și facilitând asimilarea lor.
- **susține unele funcții biologice importante** - în special sodiul, dar și celelalte minerale ce se regăsesc în sarea roz au un rol important în reglarea echilibrului fluidelor și prevenirea deshidratării, în conducerea impulsului nervos și în contractia musculară. De asemenea, sarea previne hipotensiunea arterială. De aceea, este absolut necesară includerea în dietă a sării. Un regim strict, care exclude în totalitate aportul de sare, poate conduce la diverse tulburări precum: oboseală, apatie, diminuarea apetitului, slăbiciune musculară, dereglări stomacale, dureri, mergând până la azotemie și tulburări renale.
- **o sursă mai bogată de minerale decât sarea rafinată** - sarea roz de Himalaya conține aproximativ 84 de minerale benefice pentru organism, spre deosebire de sarea „de masă” (rafinată) care conține în principal doar sodiu (99,9% clorură de sodiu). Sarea rafinată pierde, prin procesare, toate mineralele pe care le conține în mod natural. De asemenea, cel mai adesea, la sarea rafinată se adaugă iod sintetic, dificil de sintetizat de către organismul uman și agenți antiaglomeranți care previn absorbția apei și formarea bulgărilor de sare. Efectul acestor agenți este de prevenire, totodată, a dizolvării sării în organism și de creștere a riscului de acumulare și depunere la nivelul diferitelor organe sau țesuturi. În plus, sarea rafinată este deseori supusă unor procese de înălbire cu diverși derivați nocivi pentru sănătatea noastră.
- **previne deshidratarea și echilibrează raportul de fluide din corp** - sarea este necesară pentru menținerea unui nivel echilibrat și adecvat de hidratare la nivelul organismului. De exemplu, după practicarea unui sport sau a unor exerciții fizice, adăugarea de puțină sare într-o cană de apă, într-o băutură sau chiar la următoarea masă, este necesară pentru prevenirea deshidratării cauzate de pierderea bruscă a apei și a electroliților din organism prin transpirație și efort fizic. Asigură un echilibru optim al fluidelor.
- **susține sănătatea aparatului respirator** - haloterapia (terapia salină cu aerosoli) evidențiază din plin beneficiile sării asupra sistemului respirator. Haloterapia este un tratament natural care implică inhalarea sării uscate microionizate și care se realizează mai ales în saline și, într-o măsură mai mică, pe litoral. Studiile realizate de Institutul Lung au dezvăluit eficiența acestei terapii în special în cazul bronșitei cronice și obstrucției pulmonare cronice. Această terapie este destinată, însă, și altor afecțiuni respiratorii precum: astm, alergii, sinuzite etc. Acțiunea protectoare a sării roz se datorează proprietăților sale antibacteriene, antiinflamatoare, de diminuare și eliminare a mucusului, de înlăturare a factorilor patogeni din aer și de reducere a hipersensibilității sistemului imunitar. Haloterapia poate fi aplicată nu doar în salină, ci și acasă, adăugând sare la un umidificator sau inhalator, pentru generarea de ioni negativi care vor distruge bacteriile și vor diminua efectele nocive ale acestora asupra organismului. De asemenea, poți folosi o lampă de sare pentru purificarea aerului.
- **echilibrează pH-ul corpului** - conținutul bogat în minerale al sării roz de Himalaya poate echilibra nivelul pH-ului, asigurând un raport echilibrat între acid-alcalin, raport benefic pentru întărirea sistemului imunitar și pentru sănătatea globală a organismului.
- **susține buna funcționare a digestiei**

- **conferă beneficii pielii** - adăugată în produsele cosmetice sau în baia cu sare, sarea detoxifică pielea, eliminând toxinele și permite asimilarea mineralelor la nivelul pielii, prin intermediul ionilor. De asemenea, echilibrează pH-ul pielii și ajută la vindecarea mai rapidă a rănilor. Prin toate aceste efecte, sarea roz poate ameliora unele afecțiuni ale pielii (de exemplu, eczeme). În plus, poate preveni îmbătrânirea prematură a pielii.
- **ameliorează durerile asociate afecțiunilor articulare și alte tipuri de dureri** - săculeții din pânză în care am adăugat sare roz pe care am încălzit-o puțin în prealabil, plasate pe zonele dureroase sau inflamate (de exemplu, în cazul reumatismului) pot reduce aceste simptome.

## Cum poți folosi sarea roz de Himalaya?

Adaugă sare roz bucatelor tale pentru un plus de aromă, un gust sărat delicat și o culoare frumoasă. Totodată, poți folosi sare roz pentru conservarea alimentelor (de exemplu, la murături).

De asemenea, poți adăuga sare în apa de baie pentru a te bucura de o baie relaxantă care, în plus, îți va detoxifia organismul și va stimula circulația. Băile calde cu apă sărată pot fi eficiente și în cazul bolilor articulare cum este reumatismul și pot ameliora afecțiunile specifice sezonului rece (răceală, gripă, guturai).

Poți adăuga sare în măștile sau produsele cosmetice pentru eliminarea excesului de sebum și pentru curățarea porilor sau în compoziția unor scrub-uri pentru corp.

În cele din urmă, poți să apelezi cu succes la sarea roz pentru purificarea aerului și pentru îmbunătățirea sănătății aparatului respirator. Poți adăuga sare în umidificator sau inhalator sau poți folosi o lampă cu sare de Himalaya pentru a te putea bucura de toate aceste beneficii.

## Precauții

Se recomandă consumul moderat de sare, fără a depăși 5g de sare în consumul zilnic (incluzând aici și sarea provenită din alimente). O atenție deosebită trebuie acordată consumului de sare în special în cazurile de hipertensiune arterială, afecțiuni cardiovasculare, afecțiuni renale, osteoporoză etc.