

## **Ванни з морською сіллю.**

Користь сольових ванн доведена давно, тому такого роду процедури проводять часто в домашніх умовах, вони користуються популярністю в салонах краси. Їх нерідко призначаються в лікувальних або профілактичних цілях у багатьох санаторіях. В цілому, сольові ванни мають таку користь:

- Сприятливо впливають на нервову систему, допомагають заспокоїтися, зняти стрес. Добре тонізують. Допомагають позбутися від ряду захворювань.
- Покращують стан шкіри, підтягують її, покращують еластичність, усувають наявні проблем (наприклад, варикоз, целюліт, набряки). Це відбувається завдяки поліпшенню мікроциркуляції крові і кровообігу.
- Забирають вугри, прищі на тілі. Сольові ванни допомагають позбутися від зайвих кілограмів, вивести токсини з організму.
- Ефективні при переломах, грижах. Виведення природним шляхом надлишків рідини з організму.

## **Морська сіль**

До складу морської солі входять такі мікроелементи, завдяки яким сольові ванни приносять користь:

Залізо – хімічний елемент, який відповідає за синтез гемоглобіну, сприяє переносу кисню до внутрішніх органів.

Бром – мікроелемент, який має заспокійливу дію. Калій – сприятливо впливає на роботу серцевого м'яза.

Кремній – допомагає тримати шкіру в тонусі. Магній – речовина, що допомагає в роботі центральної нервової системи.

Йод – незамінний мікроелемент для нормальної життєдіяльності людини – допомагає працювати щитовидній залозі, нормалізує обмінні процеси організму, необхідний для росту і нормального статевого дозрівання



### **Шкода і протипоказання**

Незважаючи на розрекламовану користь солі, вона може принести і шкоду при неправильному використанні її, недотриманні концентрації і правил проведення прийому сольових ванн. Так, надмірна кількість речовини в розчині для ванної може привести до почервоніння шкіри, подразнень і іншим негативним реакцій на шкірі. Щоб уникнути всіх негативних наслідків, необхідно дотримуватися правил прийому сольовий ванни, слідувати вказівкам, інструкціям і рекомендаціям фахівця, якщо на процедуру відправляють вони. Крім того, прийом сольових ванн має протипоказання, до них відносяться:

критичні дні (менструація у дівчат);

наявність гінекологічних захворювань (міоми, пухлини, кондиломи, молочниці);

підвищена температура тіла

; гіпертонія або надмірно знижений тиск;

загострення захворювань, які носять хронічний характер;

туберкульоз;

хвороби серця;

цукровий діабет другого типу.