

الملح الخشن» يجدد الطاقة ويرخي العضلات»



إعداد: راندا جرجس

يلعب الملح الخشن دوراً مهماً في الوظائف الأساسية للجسم، نظراً لاحتوائه على مادة المغنيزيوم المنتج الرئيسي للخلايا التي تمنح الإنسان الطاقة الضرورية بشكل يومي، و«السولفات» الذي يسهم في تكوين الغشاء الدماغي وتقوية الجهاز الهضمي، وتعزيز البروتينات في المفاصل

وتتنوع فوائد الملح الخشن للتخلص من الضغوط النفسية اليومية، واسترخاء العضلات، وتنعيم البشرة وترطيبها، والتخلص من بعض الخطوط الدقيقة الصغيرة الموجودة في البشرة

ويوصي الخبراء بنقع الجسم للكبار والصغار أو الاستحمام بالملح الخشن ثلاث مرات أسبوعياً، لمدة تراوح بين 12 و15 دقيقة حتى تستطيع البشرة امتصاص الملح والاستفادة من فوائده، ويساعد على النظافة بعد يوم شاق من العمل، وتخزين مادتي المغنيزيوم و«السولفات»، ويمكن إضافة اللهب بالفقاعات وبالألعاب الإسفنجية للأطفال أثناء الاستحمام بالملح، أو فقط الاسترخاء وسماع موسيقى هادئة

