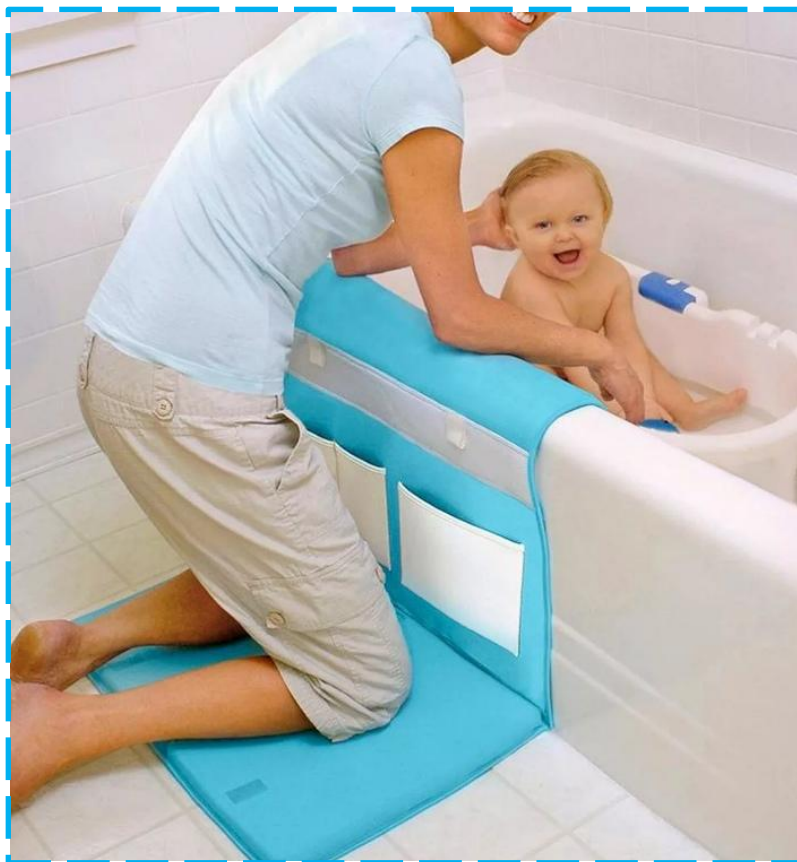


## ВАННА с морской солью



**Соль имеет огромный спектр действия, отлично сочетающийся с травами и эфирными маслами.**

*В кристаллике соли содержатся:*

- ✚ натрий (баланс жидкости в организме и правильное сокращение мышц);
- ✚ кальций и фосфор (здоровье костей и зубов);
- ✚ калий (работа сердца).

*Соль может содержать железо, йод, марганец, цинк:*

без железа не проходит транспортировка кислорода;

йод регулирует температуру тела, содействует успокоению ЦНС, заживлению ран;

марганец увеличивает скорость метаболизма аминокислот и углеводов;

цинк способствует заживлению ран и участвует в формировании клеток;

магний - мышечному расслаблению, кремний - укрепляет ткани.

*Соль способствует усвоению кислорода и принимает активное участие в движении мышц, передавая нервные импульсы, снимает воспаления и отёки.*

*Соляные ванны способствуют быстрому расслаблению мышц, снижению болей, которые нередко возникают при ряде заболеваний опорно-двигательной системы, артрозах, ревматизме, артрите, остеохондрозе.*

*Болеутоляющие и антисептические свойства помогают при заболеваниях сосудов, позвоночника, при ДЦП, рахите и гипотрофии, мышечном тонусе и анемии, энурезе.*

### ***Ванны противопоказаны!!!***

✚ При тяжелой сердечной недостаточности, аритмии, онкологических, острых хронических инфекционных заболеваниях.

✚ Соли, содержащие большое количество йодобромных добавок, противопоказаны при высоком уровне гормонов щитовидки и подагре.

✚ Гипертиреоз, бронхиальная астма, эпилепсия, язвенная болезнь, заболевания печени и почек – прямые противопоказания к ваннам с сульфидными добавками.

### ***Ванны для детей от 1 года.***

Для повышения иммунитета, нормализации работы опорно-двигательного аппарата и питания мышц солевые ванны можно рекомендовать детям курсом 10-12 дней.

Концентрация обычной морской соли не должна превышать 5-6 столовых ложек на большую ванну. При использовании соли, специально обработанной для детских купаний, строго следуйте указаниям на упаковке. Главное правило - лучше меньше, да лучше!

Температура воды не должна быть слишком холодной или горячей.

Соль растворяют в горячей воде до полного растворения, а купаются в теплой ванне при температуре +34-37 °C 10-15 минут.

### ***Ванна для младенцев.***

Первые солевые ванны для детей можно проводить с 6 месяцев. В ванночку всыпают 100 грамм натуральной морской соли без отдушек и красителей, заливают 10 л воды, t 37 °C. Купания проводят не чаще 2 раз в неделю, продолжительностью до 8 минут.

### ***Ванны при ДЦП, рахите и гипотрофии, мышечном тонусе и анемии.***

Лечебная концентрация соли может достигать 0,4-0,5 кг на большую ванну, продолжительность до 10-20 минут, курс 10-15 сеансов.

### ***Воздержаться от применения ванн нужно в случаях:***

- усложнения любого острого заболевания;

- **туберкулеза и пневмонии легких в открытой форме;**
- **сердечных заболеваниях – миокардите и инфаркте миокарда;**
- **гипертонии и высоком давлении;**
- **отеке спинного мозга.**

**Будьте здоровы!**