

Solný receptár

Využite silu minerálov z Mŕtveho mora naplno za pomoci našich unikátnych receptúr.


www.terapiasolou.sk

 @terapiasolou 

Celotelový kúpeľ

Pred kúpeľom si doprajte sprchu s mydlom alebo sprchovým gélom z minerálnej soli. **Po kúpeľi** sa už len opláchnite čistou vodou **bez** použitia mydla.

Relaxačný soľný kúpeľ

 **500 g soli**
 **37–38°C**
 **30 minút**

- 500 g soli rozpustíte vo vani s teplou vodou, namočte do kúpeľa celé telo a relaxujte

Terapeutický soľný kúpeľ

 **1 kg – 3 kg soli**
 **37–38°C**
 **15–20 minút**

- prvý soľný kúpeľ začnite s dávkou 1 kg soli na vaňu
- ak vás pokožka príliš neštípe, môžete pri ďalších kúpeľoch postupne zvyšovať dávku až na 3 kg soli na vaňu
- jemné štipanie na začiatku kúpeľa v oblasti najviac postihnutých miest je normálne, po pár minútach by malo prestať, ak by štipanie neprestávalo, stačí kúpeľ zriediť vodou
- Pri veľkom vypätí, strese či opakujúcich sa migrénach opakujte kúpeľ 2x týždenne.

Soľný kúpeľ pre deti

 **150 g – 500 g soli**
 **37–38°C**
 **10 minút**

- do detskej vaničky s teplou vodou nasypete 150 g soli, ak dieťa kúpeľ dobre znáša, môžete zvýšiť koncentráciu na 500 g soli
- pri starších deťoch ako 3 roky začíname s koncentráciou 300 g na veľkú vaňu, ak dieťa dobre reaguje, môžeme zvyšovať koncentráciu až na 1 kg
- kúpeľ by nemal presiahnuť 10-15 minút
- po kúpeľi dieťa dôkladne opláchnite čistou vodou, najmä záhyby a oblasť genitálií, ktoré by mohla zabudnutá soľ podráždiť
- na záver aplikujte hydratačný krém

Pre deti mladšie ako 6 mesiacov soľný kúpeľ neodporúčame.

Využitie soľných kúpeľov pre dieťa konzultujte s lekárom.

Lokálne kúry

Vedeli ste, že soľ vám môže pomôcť na vaše problémy aj inak, ako klasickým vaňovým kúpeľom? Máme pre vás **niekoľko iných možností terapie** podľa toho, čo vás trápi.

Solná pasta

na okamžitú úľavu boľavých svalov alebo pri seknutí



1 PL soli



1 PL vriacej vody



5-10 minút

- rozpustíte soľ a vriacu vodu v pomere 1:1 (množstvo prispôsobte ošetrovanej oblasti)
- odporúčame rozpúšťať soľ v hrnčeku nad slabým plameňom cca 2 minúty až kým roztok zmení farbu na mliečne bielu a trošku zhustne
- pastu precedte cez sitko
- do teplej pasty namáčajte gázové štvorce a ukladajte na postihnuté miesta (dávajte pozor, aby nebola príliš horúca)
- celú oblasť zakryte horúcim mokrým uterákom a ten prekryte ešte suchým uterákom
- nechajte pôsobiť 5-10 minút
- na záver pokožku opláchnite vodou a naneste hydratačným krémom

Postup nedoporučujeme ľuďom s veľmi citlivou pokožkou.

Solná tinktúra

na lokálne ošetrovanie ložísk ekzému, psoriázy či akné



1 PL soli



100 ml teplej vody



5-10 minút

- rozpustíte 1 PL soli v 100 ml teplej vody
- do roztoku namočte kúsok vatového tampónu a aplikujte na postihnutú oblasť
- nechajte pôsobiť 10 minút, následne umyte len teplou vodou

Pri aplikácii na tvár znížte koncentráciu na 1 ČL na 100 ml.

Solný kúpeľ nôh / rúk

syndróm studených nôh, pri pociťte ťažkých a unavených nôh



300 g soli



5 l horúcej vody



20 minút

- soľ rozpustíte teplej vode
- ponorte nohy / ruky do vody a nechajte namočené 20 minút
- po kúpeli umyte vlažnou vodou a natrite hydratačným krémom

Inhalačná terapia

zvlhčovanie vzduchu soľným roztokom pre zmiernenie príznakov respiračných ochorení



100 g soli

300 ml vody

- do keramickej alebo sklenenej misky (nie plastovej) dajte 150 g soli a zalejte 300 ml vody
- misku položte na zdroj tepla, najlepšie radiátor
- odparovaním soľného roztoku sa nielen zvlhčuje vzduch, ale zároveň sa do ovzdušia dostávajú aj minerálne látky zo soli, ktoré napomáhajú k zlepšeniu respiračných problémov
- soľ s vodou v miske treba vymeniť 1x za týždeň
- ak sa voda vyparuje príliš rýchlo, priebežne ju doplňajte

Naparovacia inhalačná terapia

v prípade akútneho či závažného priebehu respiračného ochorenia



150 g soli

2 l vody

10 minút

- 150 g soli zalejte do veľkého hrnca 2 litrami vriacej vody a inhalujte nad hrncom zakrytý

uterákom cca 10 minút

- do inhalačného roztoku odporúčame pridať 1-2 kvapky esenciálneho oleja (eukalyptus, mäta pieporná, respiračná zmes)

Vlasový kúpeľ / zábal

proti lupinám, suchej pokožke hlavy a vypadávaniu vlasov



200 g soli

2 l vody

15-20 minút

- umyte si vlasy šampónom z minerálov z Mŕtveho mora alebo bežným šampónom
- 200 g kúpeľovej soli rozpustite v 2 litroch vody
- vlasy do soľného roztoku namočte alebo ich ním prepláchnite a nechajte pôsobiť
- ak ste robili len oplach, namočte do tohto roztoku ešte uterák, dobre vyžmýkajte, vlasy si doň zabalte a nechajte pôsobiť 15 - 20 minút
- následne vlasy dôkladne opláchnite len čistou vodou

Všetky receptúry môžete obohatiť o sušené byliny, kvety či esenciálne oleje a vytvoriť si svoju vlastnú soľnú zmes zodpovedajúcu len vašim potrebám a preferenciám.

Viac receptov nájdete na
www.terapiasolou.sk/receptury.