

## نمک آن قدرها هم که می‌گویند مضر نیست!

سولفات منیزیم ترکیبی است که صددرصد نمک نبوده و خواص معجزه‌آسایی را برای بدن به همراه دارد.

سولفات منیزیم ترکیبی است که صددرصد نمک نبوده و خواص معجزه‌آسایی را برای بدن به همراه دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران سولفات منیزیم ماده است که قرن‌ها در زمینه‌های باغبانی تا سم‌زدایی بدن کاربرد داشته است.

باید گفت که این ماده ترکیبی از منیزیم و سولفات بوده و به طور صددرصد نمک نمی‌باشد.

نکته قابل توجه این است که منیزیم بیش از 300 آنزیم ضروری برای سلامتی بدن را فراهم می‌آورد کمبود این ماده باعث بروز مشکلات قلبی، بیش‌فعالی و فشارخون بالا می‌گردد.

سولفات نیز برای بسیاری از فرآیندهای زیستی از جمله دفع سموم از بدن و ایجاد پروتئین‌های خاص حائز اهمیت است.

حال در اینجا به چند خواص ویژه نمک سولفات منیزیم اشاره می‌شود:

### سم زدایی

سولفات منیزیم به دفع سموم بدن و از بین بردن آلاینده‌های زیست‌محیطی کمک ویژه‌ای می‌کند و باید گفت که سلول‌های بدن نیاز شدیدی به این ماده دارند.

توصیه می‌شود 1-2 فنجان از این نمک را در وان حمام ریخته و به مدت 10 تا 15 دقیقه داخل آن قرار بگیرید، 2 تا 3 بار در طول هفته این کار را انجام دهید.

### تنظیم قندخون

محققان بر این باورند که ارتقاء سطح منیزیم بدن به وسیله بهبود گردش خون و کاهش فشار آن باعث حفاظت از قلب می‌شود، همچنین منیزیم میزان توانایی بدن را در استفاده از انسولین بالا برده و میزان کلسیم بدن را تنظیم کند باید گفت که این ماده به راحتی از طریق غذا قابل جذب نمی‌باشد و راه دریافت آن غالباً از طریق پوست صورت می‌گیرد.

### محو کردن کبودی پوست

برای کاهش ظاهر کبودی کافی است لیف حمام رابه ترکیب آب سرد و سولفات منیزیم آغشته کرده و از آن استفاده کنید همچنین می‌توانید 2 قاشق غذاخوری از سولفات منیزیم را به همراه یک فنجان آب به صورت کمپرس بر روی مکان کبود شده قرار دهید.

### درمان آفتاب‌سوختگی

سولفات منیزیم خواص ضد التهابی داشته و برای تسکین و درمان سوزش آفتاب سوختگی، خارش و درد پوست نقش مهمی را ایفا می‌کند.

در این راه درمانی کافی است تنها 2 قاشق غذاخوری سولفات منیزیم را با یک فنجان آب مخلط کرده و بر روی محل آسیب دیده اسپری کنید پس از 10 دقیقه محل را با آب بشویید لازم است چندین بار این کار را در طی هفته انجام دهید.

همچنین می‌توانید یک فنجان از این نمک را به یک وان آب گرم اضافه کرده (چند قطره از اسانس اسطوخودوس به آن بیافزایید) و به مدت 20 دقیقه در آن قرار بگیرید.

### کنترل آفت و حشرات موذی

سولفات منیزیم یک راه عالی برای از بین بردن حشرات به شمار می‌رود که باغبانان می‌توانند بدون آسیب رساندن به چمن از آن استفاده کنند.

### اسکراپ بدن

توصیه می‌شود پس از دوش گرفتن مقداری نمک سولفات منیزیم را بر روی پوست خود بمالید این عالی‌ترین راهی است که می‌تواند سلول‌های مرده پوست را از بین برده و باعث لطافت پوست شود.

درمان سرماخوردگی و آنفولانزا  
حمام آب داغ به همراه سولفات منیزیم به بهبود سرماخوردگی کمک کرده و عفونت را از بین می‌برد.

خواب راحت  
دوش گرفتن با آب داغ و سولفات منیزیم یک ساعت پیش از خواب باعث ایجاد آرامش در افراد شده و خوابی آرام را به ارمغان می‌آورد، چرا که با این کار سطح منیزیم افزایش یافته و با خستگی، استرس و بیماری‌های قلبی مقابله می‌کند.

از شر بوی بد خلاص شوید  
کافی است پاهایتان را با آب ولرم و مقداری سولفات منیزیم شستشو داده و با خستگی و بوی بد پاهایتان را بهبود بخشید.

شست‌وشوی 15 تا 20 دقیقه‌ای پا به این روش باعث بهبود گردش خون، کاهش التهاب شده و پوست را نرم می‌کند.