

*«Ванны помогают при многих болезнях,
когда все другое уже перестало помогать»
Гиппократ*

Состав Сакской морской натуральной садовой соли (рапных озер):

Экологически чистая морская соль из Сакских солевых озер содержит в своем составе полный комплекс сбалансированных микро- и макроэлементов (магний, калий, кальций, железо, марганец, бром, бор). Уникальность Сакской соли в содержании кератина, придающего влажной соли нежно-розовый цвет.

- +Натрий и калий** - очистительное воздействие на организм, а также питание клеток.
- +Кальций** - необходим для хорошего свертывания крови, быстрого заживления ран, а также для формирования клеточных оболочек и предупреждения инфекций.
- +Магний** - антистрессовый эффект, обладает расслабляющим воздействием, устраняет аллергические реакции, отвечает за поддержание молодости организма.
- +Бром** - обладает успокаивающим и расслабляющим свойствами.
- +Йод** - свойство заключается в регулирующем воздействии на гормональный обмен.
- +Марганец** - участвует в формировании костной ткани, а также укреплении иммунной системы.
- +Цинк** - улучшает иммунитет, важен для поддержания функции половых желез, препятствует образованию опухолей.
- +Железо** - транспортирует кислород и участвует в образовании электролитов.
- +Селен** - предотвращает возникновение онкологических заболеваний.
- +Медь** - препятствует образованию анемии.
- +Кремний** - укрепляет ткани и делает сосуды более эластичными.



Во всех соляных продуктах компании «ELENSEE» использована исключительно природная морская садовая зернистая соль с содержанием бета-каротина, которая производится в естественных условиях испарения морской воды и является «живой солью», обогащенной микро- и макроэлементами мирового океана.



Примеры рецептов лечебно-профилактических ванн

	А	В	С	Д
1	Действие	Дозировка	Температура	Возможные добавки
2	Общеукрепляющее	500-1000г на ванну	36-38 °С	Эф.м. бергамота, шалфея мускатного, розмарина
3	Облегчение мышечных болей	500-1000г на ванну 10г/л при ножных ваннах	37-38 °С	Мята, базилик, гвоздика, розмарин
4	Противопрошудное	500-1000г на ванну 25г/л при ножных ваннах и для промывания носоглотки	37-38 °С для общих ванн 38-40 °С для ножных ванн	Хвойный экстракт, эф.м. пихты, сосны, эвкалипта, горчица, камфора
5	Расслабляющее	200-400г на ванну	37-38 °С	Эф. м. лаванды, цитрусовых
6	Стимулирование иммунитета	500-1000г на ванну	35-20 °С	Эф. м. шалфея мускатного, лаванды, сосны, чайного дерева
7	Профилактика целлюлита	500г на ванну	37-38 °С	Эф.м цитрусовых, кипариса, герани

При изготовлении косметических продуктов и продуктов по уходу за телом, используются натуральные эфирные масла и экстракты растений, а также высококачественные отдушки.



Различные оттенки цвета придаются декоративным солям для ванн только с помощью пищевых красителей.





Соль косметическая «ELENSEE» с пеной и эфирными маслами серии «ЧАС НАСОЛОДИ» включает такие позиции:
 «Трояндова фесрия»
 «Лаванда»
 «Магнолия-герань»
 «Виноград»

Вес: 740 г.



Соль косметическая «ELENSEE» с пеной и эфирными маслами серии «АРОМАТЕРА» включает такие позиции:
 «Антистресс»
 «Антицеллюлит»
 «Тонизирующая»

Вес: 780 г.



Соль косметическая «ELENSEE» с пеной и эфирными маслами серии «КАМИ» включает такие позиции:
 «Зеленый чай»
 «Ваниль-папайя»
 «Лилия-манго»

Вес: 850 г.



Соль косметическая «ELENSEE» с пеной и эфирными маслами включает такие позиции:
 Мелисса, Чайное дерево, Пихта, Шалфей-ромашка, Морская свежесть, Прохладная мята, Чистая кожа (детская), Сладкий сон (детская). **Вес: 700 г.**



Соль косметическая «ELENSEE» в килограммовой упаковке - это морская натуральная соль без добавок.
Вес: 1000 г.



Соль косметическая «ELENSEE» серии «ФИТО» включает позиции с натуральными экстрактами хвои, ромашки, алоэ, календулы, а также морскую натуральную соль без добавок. **Вес: 700 г.**

Рекомендации по применению солевых ванн:

Принятие ванн относится к очищающим процедурам. Формирование ответной реакции организма на воздействие водных процедур происходит сложным рефлекторным путем, ведущая роль в котором принадлежит центральной нервной системе. Раздражение кожи, вызываемое ваннами температурным или химическим путем, стимулирует важные процессы в организме, способствующие очищению его от шлаков. **Для получения целебного эффекта необходимо соблюдение нескольких важных условий:** температурный режим - *холодный, горячий и нейтральный*.

Холодными считаются ванны, температура воды в которых ниже 20 °С. Такие ванны способствуют повышению тонуса сердечно-сосудистой системы, улучшают обмен веществ, усиливают венозное кровообращение и лимфообращение, повышают мышечный тонус, снижают артериальное давление. Прием холодной ванны должен быть ограничен: для новичков не более 0,5 минуты, в дальнейшем прием можно увеличить до 2-4 минут. После принятия холодной ванны следует растереть кожу сухим грубым полотенцем до появления отчетливой реакции кожи и ощущения тепла. **Показания к применению:** бессонница, переутомление, нарушение аппетита, ожирение, повышенное артериальное давление.

Нейтральные ванны, температура воды в которых около 36 °С наиболее распространенные в домашних условиях. Помогают снять усталость и стресс, в комплексе с эфирными маслами или растительными добавками применяется для улучшения состояния при простудах, неврозах, кожных патологиях, профилактики целлюлита, для поднятия тонуса. Широко применяется для ножных ванночек при простуде.

Общие горячие ванны, температура воды выше 39 °С. Горячие ванны усиливают деятельность сердечной мышцы, почек, вызывают активизацию процессов метаболизма и вывода вредных веществ из организма, способствуют открытию капилляров, улучшая таким образом все жизненно важные для здоровья процессы. В горячую ванну нельзя погружаться сразу. Вначале температура воды в ванне должна быть 36-37 °С, затем в ванну надо добавлять горячую воду, постепенно доводя температуру воды до 39-40 °С. Расширение сосудов в этом случае происходит постепенно, и эффект очищения усиливается. Продолжительность приема горячих ванн должна быть ограничена — 10-15 минутами. После каждого приема горячей ванны необходим отдых 10-20 минут. **Показания к применению:** хронические заболевания суставов, хронические заболевания органов дыхания, нарушение обмена веществ (ожирение, подагра), приступы почечнокаменной болезни. Температура воды в них должна быть 39 °С и выше. Очень важно, чтобы при наполненной ванне верхняя часть грудной клетки (область сердца) и голова оставались на поверхности. **Противопоказания:** повышенное артериальное давление, заболевания сердечно-сосудистой системы.

Концентрация соли

Малые концентрации: 2-5г/л. (200-400г. на ванну) рекомендовано для принятия косметических и профилактических ванн при неврозах, усталости, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Средние концентрации: 5-15г/л. (500-1000г. на ванну) рекомендуются для лечебно-тонизирующих ванн, для лечения простуд, целлюлита, повышения упругости кожи, при мышечных и ревматических болях. Применяется для ингаляций, местных ванночек для рук (укрепление ногтей), и ног (для облегчения усталости, косметических процедур, перед педикюром).

Высокие концентрации: 15-30г/л. (до 1500г. на ванну) рекомендовано для лечения радикулита, чаще применяется для местных ванн и промываний носоглотки при простуде.

Солевые обтирания: растворить 100-300г соли в 10 литрах воды, и периодически смачивая мягкую мочалку в растворе соли, растереть тело в течение 10-15 минут. Затем ополоснуться теплой водой. Эффект от этой процедуры аналогичен эффекту солевых ванн и не имеет противопоказаний.

Добавки

Эфирные масла и растительные добавки усиливают целебно-профилактическое действие соляных ванн. Например при артритах, мышечных болях, радикулите хорошо помогают эфирные масла мяты, можжевельника, пихты, шалфея и розмарина. Выраженным успокаивающим эффектом обладают эфирные масла цитрусовых, бергамота, и лаванды. Экстракты ромашки, эвкалипта и календулы помогают в лечении кожных поражений. При простудных заболеваниях рекомендуются хвойные экстракты, эфирное масло эвкалипта, горчица и камфора.

Противопоказания: не следует принимать солевые ванны в период острых воспалительных процессов, а также, если у вас обнаружены: ишемическая болезнь сердца, нарушение сердечного ритма, гипертоническая болезнь 3-ей степени, тромбоз, хронический гепатит, тяжелые инфекционные заболевания, туберкулез, индивидуальная непереносимость соединений брома (кожный зуд, насморк). В подобных случаях (кроме двух последних) рекомендуются обтирания, примочки, компрессы.

Абсолютные противопоказания: заболевания эндокринной системы; онкологические заболевания.