



ZDRAVÍ A KRÁSA 08. 03. 2019

## Epsomská neboli hořká sůl - do koupele i k vnitřnímu užití s mnoha blahodárnými účinky

**Hořká sůl, nebo také epsomská sůl, se správně chemicky nazývá síran hořečnatý heptahydrát. I když nám označení sůl evokuje krystalky používané v...**

Ačkoliv vypadá jako sůl kuchyňská, při vaření ji rozhodně nepoužívejte. Jak už její název napovídá, je výrazně hořká a zkazila by vám každý pokrm. Místo toho ji ale můžete přisypat do koupele a naplno tak využít všechny její pozitivní účinky. Hořká sůl pomáhá proti bolestem svalů a kloubů, čistí pleť a také zahání stres, uvolňuje a přináší klidný spánek. Určitě hořkou sůl vyzkoušejte, vaše tělo i mysl si budou libovat.

### Hořká sůl - složení aneb není sůl jako sůl

**Hořká sůl, nebo také epsomská sůl, se správně chemicky nazývá síran hořečnatý heptahydrát.** I když nám označení sůl evokuje krystalky používané v kuchyni, jde o název označující chemicky neutrální látku obsahující kladně i záporně nabitě částice. Soli jsou odvozené od kyselin a mohou být buď bezkyslíkaté nebo kyslík obsahující – jako právě síran hořečnatý.

# Hořká sůl z Anglie

Poprvé byla hořká sůl objevena a vykrytalizovaná v **17. století v anglickém městě Epsom**, po kterém má své jméno. Známa je i pod názvem **Magnesium sulfát** - tak ji najdete v drogerii či lékárně, kde se dá snadno a levně koupit.

A proč byste si hořkou sůl kupovali, když není pro svou hořkou chuť k jídlu? Třeba proto, že jde o známé **přírodní léčivo, které si poradí s mnoha zdravotními obtížemi**.

## Hořká sůl do koupele

Epsomská hořká sůl se někdy označuje také jako **koupelová sůl**. Používá se tedy ke koupelím, které mají blahodárné účinky. Hořká sůl se **ve vodě rozkládá na ionty hořčíku a síranu**, a právě hořčík má na svědomí pozitivní vliv hořké soli na lidský organismus a tělo. Je to **jeden z nejvýznamnějších minerálů v těle a podporuje například správnou činnost srdce a nervové soustavy**. Hořčík se do těla nejlépe vstřebává přes pokožku - a proto je hořká sůl do koupele oblíbeným způsobem, jak hořčík získat a jak využívat jeho účinky.

## Hořká sůl proti nespavosti a stresu

**Hořká sůl do koupele může pomáhat také proti nespavosti**. Hořčík se totiž podílí na vytváření hormonu melatonin, který navozuje spánek. Zároveň také **zmírňuje stres** díky produkci serotoninu, tedy tzv. hormonu štěstí. Proto nedostatek hořčíku může vést k podrážděnosti, neodolnosti vůči stresu a může negativně ovlivnit kvalitu spánku. Koupel v hořké soli vám nejen pomůže dokonale se zrelaxovat, díky soli se vám do těla dostane také hořčík, který celkovou úlevu ještě posílí.



## Křeče, bolesti a otoky zmírní hořká sůl do koupele

Hořká sůl je také skvělým pomocníkem **proti otokům svalů a proti křečím**. Pomáhá například při regeneraci těla po fyzické námaze a koupele v hořké soli jsou proto **skvělým způsobem relaxace po sportu**. Proti křečím, bolestem svalů a otokům opět působí právě hořčík v hořké soli obsažený. Vytvořte si podle našeho návodu **domácí koupelové soli**.

## Hořká sůl v kosmetice

Hořká sůl se dá používat i pomocí různých kosmetických přípravků na kůži a vlasy. Můžete třeba zkusit **peeling z hořké soli, který vám spolehlivě vyčistí póry** a vaše pleť tak bude čistá a rozzářená. Stačí si hořkou sůl nasypat do dlaně, navlhčit a vmasírovat do kůže. Případně lze sůl rozmíchat s trochou pleťové vody.

Hořká sůl se dá **přimíchat i do kondicionéru nebo do šampónu**, nanést na vlasy a po 20 minutách opláchnout čistou vodou. Vaše vlasy díky této kúře získají **větší objem, budou pružné, lesklé a zdravé**.

## Projímadlo z hořké soli

Ti nejméně vážnější, kteří zvládnou její velmi hořkou chuť, mohou **epsomskou sůl přímo konzumovat - rozpuštěnou ve vodě**. V tomto případě se hořká sůl používá jako **projímadlo a účinný lék proti**

**akutní zácpě.** Tento účinek opět souvisí s hořčíkem, který vtahuje vodu do střeva a tím usnadňuje vyprazdňování.

## **Hořká sůl a nežádoucí účinky**

Ať už budete užívat hořkou sůl v koupeli nebo vnitřně, **vždy se řiďte dávkováním, které je uvedeno na obalu soli.** Zejména při vnitřním užívání může v opačném případě dojít k nežádoucím účinkům jako je třeba průjem nebo podráždění žaludku a nevolnost či motání a bolest hlavy, což jsou všechno příznaky předávkování hořčíkem. **Při správném používání je však hořká sůl zcela bezpečnou látkou.**