



Le sel



TOUT LE MONDE LE SAIT ou presque, consommé à outrance dans l'alimentation, le sel a la réputation de causer de l'hypertension artérielle (15 % de la population adulte souffre d'hypertension artérielle). Lors de la préparation des plats, le sel doit être employé avec modération.

Mais ce que l'on sait moins, c'est que le sel, est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et permet aussi de soulager certains maux et tracas du quotidien.

Le Prophète Mohammad a fortement recommandé de commencer tout repas et de le terminer avec du sel, ceci permettant d'éloigner de nombreux maux.

Les bains de sel de mer :

Un bain dans de l'eau de mer salée est indiqué en cas de psoriasis, de dermatite atopique ou d'eczéma. Également conseillé pour soulager les douleurs rhumatismales, les crampes musculaires et les maux de dos. Les substances qui traversent la peau ont une action anti-inflammatoire et analgésique.

Les douches nasales sont recommandées en cas de rhume tenace ou d'infection des sinus et ont une action nettoyante particulièrement bienfaisante pour les personnes allergiques ou asthmatiques.

Le sel régule l'équilibre des fluides corporels et le métabolisme, préserve l'élasticité des tissus et contribue au bon fonctionnement des muscles et des nerfs.

Pour soulager le mal de gorge, le gros sel doit être chauffé et placé dans un foulard. Une autre méthode consiste à mélanger une ou deux cuillères de sel avec de l'eau dans un verre, puis gargarisez-vous la bouche plusieurs fois. Prendre ensuite une petite cuillère de miel pour adoucir la gorge irritée.

Pour lutter contre les pellicules, appliquez le sel sur cheveux mouillés. Massez pendant 5 minutes. Ensuite bien rincer pour supprimer tous les résidus éventuels.

Pour soulager des pieds endoloris, mettre une poignée de gros sel dans de l'eau très chaude. Plongez vos pieds dedans et les laisser pendant 10 à 20 minutes.

Pour s'aider à arrêter de fumer, un truc simple : chaque fois qu'on a envie de fumer, mettre une pincée de sel sur la langue.