

# SALES DE EPSOM

## en polvo sabor Natural

**INGREDIENTES:** Sales de Epsom (Sulfato de Magnesio) sabor natural.

Su nombre científico es sulfato de magnesio o sulfato magnésico, pero también se conoce como sales de baño, dado que es una de sus principales aplicaciones; aunque este no es un nombre exclusivo, ya que las sales de baño pueden tener diferentes composiciones químicas.

### BENEFICIOS:

#### Desinflamar músculos

El uso más común que recibe las sales de epsom es como sales de baño, puesto que —por su contenido de magnesio— ayudan a reducir la inflamación de los músculos; se recomienda usarlas después de realizar ejercicio, pues no solo ayudan a relajar sino también dan alivio a esguinces y moretones.

#### Aliviar padecimientos de la piel

Estas sales funcionan como un remedio para irritación en la piel, ya sea por quemaduras del sol, picaduras de insectos o exposición a hiedra venenosa.

De igual manera, sirve como terapia para individuos que sufren de psoriasis, que es un padecimiento donde las células de la piel se acomulan formando capas de piel que causan comezón.

También se utiliza para tratar la piel con casos leves de acné, ya que resulta efectivo contra las bacterias que ocasionan los brotes de acné y ayudando a limpiar los poros.

#### Remedio para problemas intestinales

Ingerir sales de epsom diluidas en agua es un remedio con efecto laxante, que puede dar solución en los casos de estreñimiento. Esta es la razón de que se encuentre en farmacias como parte de laxantes o en suplementos de magnesio.

#### Calmar el estrés y mejorar la calidad de sueño

Se ha podido comprobar que cuando un individuo tiene niveles adecuados de magnesio el cuerpo puede relajarse adecuadamente, y —por consiguiente— resulta más sencillo conciliar el sueño. Esto posiblemente por la relación del magnesio con la producción de neurotransmisores que inducen el sueño y controlan los niveles de estrés del cuerpo.

Así que, un remedio casero contra el insomnio puede ser tomar un baño con agua caliente y sales de epsom antes de la hora de dormir.

#### PRESENTACIÓN: BOLSA CON 150g. EN SABOR NATURAL.

**MODO DE USO:** Mezclar una cucharada sopera (10g) en un vaso de agua, tomar una vez en la mañana y una vez en la noche.

