



La sal marina y sus tremendos beneficios para nuestra salud

Color del mar

Se debe a

La rápida
absorción de las
radiaciones rojas
y naranjas del
espectro visible

Puede variar el
color
dependiendo de
los materiales en
suspensión y a
los organismos





PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA.

I.E.S. Antonio de Ulloa



Existen grandes diferencias, mortales, diríamos, que hoy salen a la luz.

Sal marina

vs

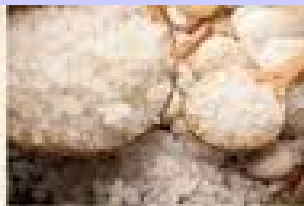
Sal comun

1. Dá vida
2. Mayor concentrado de minerales.
3. Bactericida
4. Antibiotico
5. Electrolitico
6. Regula sodio y potasio
7. Longevidad

- Mata...
- Sodio puro.
- Hipertensión.
- Estimula infeccns probl. cardiacos.
- Cancerigena por fluor, yodo y sust. quimicas

por KarmenLidia

Beneficios de la sal marina



- Excelente exfoliante.
- Ayuda a que la piel luzca más suave y firme.
- Ayuda a limpiar y desinfectar heridas.
- Tiene la capacidad de reducir la hinchazón o inflamación en las piernas.

SALES COMUNES Y SALUD



Bicarbonato de Sodio



Sal Marina sin refinar



Sal refinada de mesa



PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA.



I.E.S. Antonio de Ulloa

Sal Marina que alimenta...

"Es el mayor concentrado de minerales... naturales. Es el mayor alimento que la naturaleza ha creado. En las exactas medidas, que lo requieren las células".... Carecemos de los minerales sin la sal marina

Y, la otra, la Sal Común...mata.
(De a poco, pero mata).



La sal juega un papel muy importante desde la antigüedad, se utilizaba primordialmente para condimentar y conservar los alimentos. La sal proporciona un sabor básico y receptivo en los alimentos, es considerado como un condimento funcional.

La **sal** no tan solo se puede emplear como un condimento en la cocina, también es utilizada como remedio natural **para tratar enfermedades de la piel, como: acné, golpes o hematomas, eliminar los hongos, exfoliante natural, manchas en la piel, Queratosis pilaris (también**

conocida como piel de gallina), eccemas, entre otras enfermedades.

BENEFICIOS DE LA SAL DE MAR



lo práctico entre la naturaleza y tu mesa



La sal marina, es la sal extraída de las rocas, cuando el agua de mar se evapora. La sal marina es considerada más saludable que la "sal común" por su composición de **cloruro de sodio (sal)**.

La sal marina contiene un 86% cloruro sódico e incluye minerales como calcio, potasio, yodo y manganeso. Mientras que la "sal de mesa" contiene 99% cloruro de sodio. También depende la situación geográfica de la salina,

por ejemplo la sal del océano Atlántico es mas rica en sales de magnesio que la sal del Mar Mediterráneo.

La flor de sal, o también conocida como "sal gourmet" es una capa delgada de sal que se forma en la superficie del agua de mar, su valor gastronómico y estructural es mayor que la sal común.

Sal marina

La sal marina es uno de los mejores productos que se utilizan para el cuidado de la piel, estimula el crecimiento natural, exfolia la piel eliminando las células muertas y reduce la hinchazón, picor y manchas en el rostro.

Haga su propio exfoliante:

1. Debes tener tu rostro completamente limpio y sin maquillaje.
2. Mezclar la sal con el agua en un envase, espere unos minutos hasta que la sal se disuelva.
3. Rociar el agua en su rostro, mantenga los ojos cerrados! Deje actuar la sal por 5 minutos.
4. Lave su rostro con agua

PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA.



I.E.S. Antonio de Ulloa

Conoce la Sal Marina

La sal marina, es la sal extraída de las rocas, cuando el agua de mar se evapora. La sal marina es considerada más saludable que la "sal común" por su composición de *cloruro de sodio* (sal).

La sal marina contiene un 86% cloruro sódico e incluye minerales como calcio, potasio, yodo y manganeso. Mientras que la "sal de mesa" contiene 99% cloruro de sodio. También depende de la situación geográfica de la salina, por ejemplo la sal del océano Atlántico es mas rica en sales de magnesio que la sal del Mar Mediterráneo.

La flor de sal, o también conocida como "sal *gourmet*" es una capa delgada de sal que se forma en la superficie del agua de mar, su valor gastronómico y estructural es mayor que la sal común.

Ventajas como Exfoliante

- La sal de mar es un elemento esencial para los tratamientos de la belleza, la sal se utiliza como exfoliante y desintoxicante natural de la piel. La sal ayuda a eliminar las células muertas de la piel, estimula la circulación sanguínea y controla la producción de aceite de la piel.
- La sal marina es considerada como desintoxicante natural, ayuda a eliminar las toxinas e impurezas causadas por el acné, puntos negros y barritos.
- Brinda minerales naturales como calcio, magnesio y yodo para rejuvenecer y renovar la piel

Sal Marina que alimenta...

"Es el mayor concentrado de minerales... naturales. Es el mayor alimento que la naturaleza ha creado. En las exactas medidas, que lo requieren las células".... Carecemos de los minerales sin la sal marina

Y, la otra, la Sal Común...mata.
(De a poco, pero mata).



Beneficios de la sal de mar

- Se obtiene mediante procesos naturales
- Previene los calambres musculares
- Apoya a la eliminación de acidez a través de la orina
- Se necesita menos cantidad para salar
- Apoya nuestra estructura ósea
- Ayuda a mantener la fuerza muscular
- Regula las funciones del sueño





REMEDIOS NATURALES

1. Remedio para Exfoliar la piel: El agua de sal es ideal para exfoliar la piel, se utiliza para como remedio natural para combatir el acné facial y corporal, granos, espinillas, manchas causadas por el sol, etc.

2. Heridas en la boca y dolor de garganta: El agua de sal ayuda a desinfectar las heridas y a eliminar las bacterias. En un vaso añade agua tibia/caliente, añade sal y realice gárgaras 2-3 veces al día para ayudar a la curación de heridas en la boca. **NO** debe tomar el agua. Este remedio también ayuda a tratar: *sangrado en las encías, inflamación de garganta, sinusitis, ampollas en la boca y quemaduras leves en la boca.*

3. Hongos en los pies y uñas: Los hongos en los pies son contagiosos y pueden transmitirse a través del contacto directo o indirecto (zapatos, medias, etc) se deben combatir lo antes posible. El agua con sal es ideal para eliminar los hongos en los pies, en un envase grande añade agua tibia/caliente. Añade sal de 8-9 cucharadas y sumergir los pies. **RECORDATORIO!** El agua de sal ayuda a desinfectar y eliminar las bacterias causadas por el hongo, si usted tiene heridas en la piel este remedio puede ser un poco doloroso.

4. Pies o manos hinchadas: El agua con sal es un remedio antiguo y efectivo para combatir la hinchazón de los pies o manos. La sal y agua tibia / caliente ayuda a reactivar la circulación y bajar la inflamación. En un envase grande añade agua tibia / caliente y 6-7 cucharadas de sal. Suavemente remoja los pies durante 10 minutos, para activar la circulación mueve cuidadosamente los pies en forma circular. Al finalizar mantén los pies elevados sobre almohadones. (almohadillas)

SAL MARINA PARA EL ACNÉ

1. Compra sal marina en tu supermercado preferido. La sal marina es la sal procedente de la evaporación del agua de mar y es un producto natural que purifica su piel y al mismo tiempo brinda los minerales necesarios como: calcio, yodo, etc. También necesitaras agua destilada o purificada para realizar la solución.

2. En una cacerola caliente 1 taza de agua destilada. Calienta el agua hasta sentirla tibia, añade una cucharada de sal marina en la cacerola. Mover la sal marina hasta disolverla completamente en el agua. Una vez el agua este tibia trata de rosear par de gotas en su piel (manos o brazo preferiblemente). Si el agua esta muy caliente espera unos minutos para dejar enfriar la solución.

Utilizar Agua de Sal para combatir el Acné

1. Debes tener tu rostro completamente limpio y sin maquillaje. Puedes utilizar un limpiador facial para remover el maquillaje.

2. Remoje completamente una toalla pequeña con la Agua de Sal. Coloca la toalla en las zonas afectadas por el acné, no ejercer presión. Simplemente espere 5 minutos para que la piel absorbe el Agua Salada.

3. Si no desea utilizar una toalla puede utilizar sus manos para rociar el agua en su rostro. Mantenga los ojos cerrados y deje el Agua de Sal por 5 minutos en su rostro. El Agua de Sal es un tratamiento natural y efectivo, repite el procedimiento una vez al día para combatir el acné. No necesitas lavarte la cara después de utilizar el Agua de Sal para tratar el Acné.

Precaución sobre el Agua de Sal

- No debe tomar ni probar el Agua de Sal. Es tan solo para utilizar en su piel.
- El agua de sal puede irritar o crear piel reseca en algunas personas, se recomienda después de utilizar el Agua de Sal remover con agua tibia. Puede utilizar una crema hidratante para combatir la sequedad de la piel.
- Otro recurso natural utilizado es el Agua de Mar. Si vas a la playa utiliza tus manos para rociar una pequeña cantidad de Agua de Sal en el rostro.

PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA.

I.E.S. Antonio de Ulloa



Aquí les comparto unos remedios naturales muy fáciles de usar con sal de mar y otros ingredientes.

1. DOLOR DE OJOS

Lavar los ojos con una solución suave de sal de mar y agua destilada o purificada varias veces al día y la inflamación desaparecerá. Este remedio puede ser usado en caso de conjuntivitis

2. QUEMADURAS

Agregar agua a un poco de sal de mar hasta formar una pasta y aplicarla en la parte quemada.

3. DIARREA

Tomar 1/4 de cucharadita de sal de mar disuelta en 1 cucharada de jugo de limón y tomarla a intervalos

4. CONGESTIÓN NASAL

Disolver

1/4 cucharadita de sal de mar (no usar sal de mesa convencional, puede irritar las membranas nasales)

1 taza de agua destilada o filtrada tibia (no usar agua directa de la llave)

Dejar enfriar el agua hasta que esté a temperatura ambiente (ni fría ni caliente, la idea es que debe de estar aproximadamente a la temperatura corporal) Mezclar bien, verter la solución en una Olla

Neti e insertar suavemente la boquilla de la olla Neti en la fosa nasal de manera que selle la entrada y el agua no vuelva a salir por ahí e inclinando la cabeza en tu lavabo, respirar por la boca y empezar a verter la mitad de la solución (el agua debe empezar a salir por la otra fosa nasal).

Repetir el proceso para limpiar la otra fosa nasal. Después de esto, sacudirse la nariz suavemente sin cubrir las fosas nasales para sacar el exceso de agua y moco. Aunque la sensación es un poco desesperante, ahora si que vale mucho la pena, porque les ayudará a respirar con relativa facilidad nuevamente y a limpiar de alérgenos externos que se van acumulando. No se imaginan lo que pueden llegar a ver, si ya sé, mejor vamos con el siguiente remedio.

5. TOS

Tragar una pizca de sal de mar ayudará a cortar una tos ligera

6. DOLOR DE GARGANTA

Disolver

1/4 cucharadita de sal de mar

1 de taza de café recién colado (no usar café instantáneo)

Jugo de un limón recién exprimido

Mezclar bien y hacer gárgaras con esta solución 3 veces al día. Esto ayudará a aliviar una garganta adolorida y a deshacerse de la bacteria que puede estar causando la inflamación

7. LIMPIAR LOS DIENTES

Limpiar los dientes con un poco de sal de mar un tanto quemada, este tratamiento blanquea los dientes y endurece las encías. Sin embargo, se recomienda hacerlo de 3 a 4 veces por semana ya que la sal es un abrasivo natural y puede quitar el esmalte de los dientes.

8. NEURALGIAS

Aplicar un solución fuerte de sal de mar y agua sobre la parte afectada

9. ACEDIA (acidez estomacal)

Disolver una pizca de sal de mar en la boca, si no hay alivio en pocos minutos, repetir la dosis según sea necesario

IMPORTANTE: A las personas con hipertensión, evitar los remedios en los que se recomienda tomar la sal de mar internamente, ya que hace que la presión arterial aumente

Conoce los beneficios de la sal de mar



PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA.



I.E.S. Antonio de Ulloa

Exfoliante de cítricos y sal marina



La mejor manera para hidratar y exfoliar tu cuerpo es naturalmente, este exfoliante natural es económico y fácil de realizar. Deja el cuerpo suave e hidrata la piel, es ideal para mantener una piel saludable y radiante.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Vas a necesitar los siguientes ingredientes:

1/2 taza de sal marina

1/2 taza de aceite de almendras dulces
(se puede sustituir el aceite de oliva ligero o
aceite vegetal)

1/2 cucharadita de ralladura de limón

1/2 cucharadita de ralladura de naranja

Preparación:

1. En un tazón mediano seco, combine todos los ingredientes. Mezclar bien.
2. Tome una ducha como regularmente lo hace.
3. Secar la piel con una toalla o pañuelo.
4. Aplique el exfoliante de cítricos y sal marina con sus manos o un paño suave.
5. Realice masajes en forma de círculos por todo su cuerpo.
6. Enjuague la mezcla de su cuerpo, y ducharse con agua tibia/fría. No utilice jabón.

PROYECTO EDUCATIVO ECOESCUELA.

I.E.S. Antonio de Ulloa



Elabora tu propia exfoliante natural de lavanda para suavizar la piel del cuerpo. El más sencillo de los exfoliantes combina sal y aceite en una pasta de uso inmediato. Ajustando la textura y la cantidad de sal, puede hacerse la crema a tu medida. El añadido de hierbas en polvo y aceites esenciales le proporcionan una fragancia que apaciguará su estado de ánimo. Este exfoliante contiene lavanda, que es refrescante y relajante



LAVANDA

INGREDIENTES

2 cucharadas de sal marina.

1 cucharadita de flores de lavanda secas.

2 cucharadas de aceite de almendras.

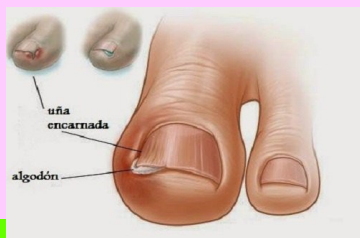
2 gotas de aceite esencial de lavanda.

ELABORACIÓN

Utiliza un mortero para moler la sal si deseas un exfoliante aún más fino. Desmenuza las flores de lavanda en el mortero.

Mezcla todos los ingredientes en una pasta y utilízala de forma inmediata

El limón y la sal actúan como desinfectantes y desinflamantes, por lo que nos pueden ayudar a reducir las molestias provocadas por las uñas encarnadas



Cuando la piel que rodea la uña aparece enrojecida e inflamada, y resulta molesta o dolorosa al tacto, posiblemente estemos sufriendo una uña encarnada e incluso podríamos tener una infección.

TRATAMIENTO CASERO PARA UÑAS ENCARNADAS DEL PIÉ

CUÁNDO IR AL MÉDICO

Aunque a continuación recomendamos un tratamiento casero y natural, **las personas que sufran diabetes, lesiones en los pies, tobillos o piernas o mala circulación** en los pies deberían acudir primeramente al médico, podólogo o dermatólogo. También deberíamos ir cuando percibimos que hay pus debajo de la inflamación, ya que las infecciones conviene tratarlas lo antes posible.

Finalmente, si las uñas se nos encarnan habitualmente y no hemos encontrado la causa, un médico también nos ayudará a resolver este molesto problema

POR QUÉ OCURRE?

No hay una única causa de las uñas encarnadas. Los motivos más habituales son los siguientes:

- **Zapatos inadecuados** que nos aprietan o que no se ajustan bien, especialmente si realizamos deportes o actividades que nos exijan movernos o estar de pie a menudo.
- **Uñas** que no han sido recortadas correctamente.
- **Cuestiones físicas del pie**, como deformaciones o formas especiales de los dedos, los cuales causan una presión adicional sobre otros dedos del pie. Hay que tener en cuenta que algunas personas, por cuestiones genéticas, nacen ya con las uñas de los pies encorvadas, demasiado grandes o con tendencia a crecer hacia abajo. Por eso hay personas que sufren a menudo este problema a pesar de llevar el calzado adecuado y vigilar con atención el corte de las uñas.

AGUA DE TOMILLO

El tomillo es una planta medicinal con múltiples beneficios. Entre ellos, nos **ayuda a combatir las inflamaciones, las infecciones y a calmar el dolor**, por lo cual es un remedio ideal para tratar las uñas encarnadas.

Prepararemos una infusión con una taza de agua y dos cucharadas de tomillo. Herviremos durante cinco minutos y la dejaremos reposar otros cinco.

TRATAMIENTO NATURAL

Éste es un método casero, sencillo y natural para tratar las uñas encarnadas:

- Sumergimos el pie afectado en **agua caliente** varias veces a lo largo del día, al menos tres. Lo dejamos un par de minutos y después secamos bien el pie.
- Masajeamos con suavidad la zona afectada, con la ayuda de un poco de aceite de oliva o de almendra. Si tenemos tendencia a las infecciones, podemos añadir también una gota de aceite esencial de árbol de té, ya que tiene propiedades antibióticas.
- Cogemos un trocito de algodón o hilo dental, lo humedecemos y lo intentaremos colocar

REMEDIO DE LIMÓN Y SAL

Si no nos ha funcionado la técnica anterior, podemos probar también un antiguo remedio muy

efectivo y económico, ya que sólo necesitaremos medio limón y un poco de sal. Haremos un agujero en el centro de nuestro medio limón, le echaremos un poco de sal marina e introduciremos el dedo afectado. Lo dejaremos así durante 20 minutos, y lo haremos diariamente hasta que el dedo esté curado.

- con paciencia debajo de la uña.
- Cuando notemos que la zona se ha reblandecido, después de realizar varias veces este proceso, repetiremos igualmente estos pasos y cortaremos la uña con cuidado, con un cortaúñas totalmente limpio y afilado.
 - Cortaremos la uña de manera recta, dejándola de forma cuadrada y sin recortarla demasiado. Las zonas que estén más encarnadas las evitaremos, para que lentamente vayan mejorando.

ECOESCUELA.
I.E.S ANTONIO DE ULLOA.
LA RINCONADA

