**Himalája sóval a migrén ellen  
Revolife.hu | szerző: Wastrel**

A migrén legnagyobb rákfenéje, hogy sose lehet tudni, mikor támad ránk és meddig tart. Egy dolog azonban bizonyos: a migrénes fejfájás minden alkalommal órákon keresztül tartó szenvedést okoz. Az egész napunkat beárnyékolja, nagyban csökkenti a produktivitást, ráadásul fájdalomcsillapítókkal is csak nehezen űzhető el.

Talán nem is volna muszáj a működésképtelen fájdaloműzőkhöz ragaszkodnunk, inkább lássuk, mit kínál számunkra a természet. A megváltáshoz szükségünk van citromlére (a boltokban kapható 50%-os változat pont megteszi), és jókora mennyiség kiváló minőségű sóra, mint amilyen a Himalája só.

A Himalája só gyakorlatilag a természetben fellelhető legtisztább sót jelenti, ugyanis 250 millió éven keresztül finomodott a Himalája tövében a természet gyártószalagján. Legnagyobb mennyiségben Pakisztánban fejtik kézzel, és eredeti állapotában, mindenféle feldolgozás nélkül kerül a boltok polcaira.

A legfontosabb különbség a Himalája só és a hagyományos konyhasó között, hogy míg előbbi 84 különféle ásványt és elektrolitokat is tartalmaz, az asztali sóból mindezen ásványokat kivonják. Ezek azok a nyomelemek, melyek nagyon kis mennyiségben ugyan, de szükségesek szervezetünk számára, és melyeket a modern étrendek többsége káros módon hanyagol. Látható jellegzetessége továbbá a Himalája sónak, hogy rózsaszín színeződésű a benne fellelhető vastartalom miatt.

Most jön az igazi bátorságpróba, ugyanis el kell kevernünk egy pohár citromlében néhány jókora teáskanál Himalája sót, és letolni. Szerencsés esetben ez a kotyvalék néhány percen belül felszámolja a migrénes fejfájásunkat, emellett kiváló immunerősítőt is kapunk bónuszba. Ellenkező esetben sem lesz a helyzetünk rosszabb. ☺

<https://livingtraditionally.com/instantly-stop-migraine-salt/>