

Gyvenimo kokybė kasdien



Natur3<sup>®</sup>  
HURTIG

## Apie druskos svarbą

Druska, kaip ir vanduo, yra vienas svarbiausių žmogaus gyvybės elementų. Ji užtikrina tinkamą organizmo medžiagų apykaitą, reguliuoja vandens ir rūgščių balansą, inkstų veiklą, dalyvauja nerviniuose impulsuose, valdo troškulį. Be druskos sutriktų kraujo, seilių, ašarų, prakaito gamyba. Druska, būdama skrandžio sulčių ir tulžies sudėtyje, skatina baltymų ir angliavandenių apykaitą. Pagrindinė druskos sudėtinė dalis – natris – leidžia žmogaus organizmui augti, formuotis ir kaskart atsinaujinti.

Suaugusio žmogaus organizme yra apie 150–300 gramų druskos. Per dieną jos prarandama po kelis gramus. Kadangi pats organizmas druskos negamina, jos žmogus turi gauti su maistu.

## Ar žinojote, kad...

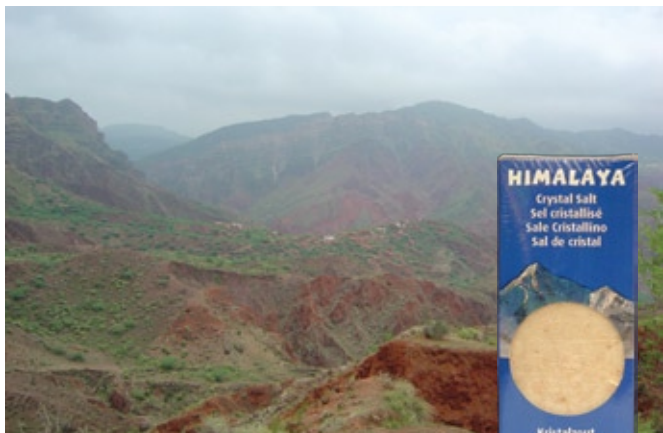
- ... apie 70 proc. žmogaus organizmo sudaro sūrus vanduo - lygiai tiek pat, kiek jo yra Žemės paviršiuje.
- ... žmogui kasdien reikia apie 5–7 g druskos, sportuojantiems - dar daugiau.
- ... Himalajų druskoje randami 84 aktyvieji cheminiai elementai - tiek pat, kiek jų yra žmogaus kraujyje.
- ... Himalajuose iškasamos druskos amžius siekia 500 milijonų metų.

## Druska druskai nelygu

Šiandien daugelio vartojama druska neprilygsta natūraliai, randamai gamtoje. Įprastą stalo druską sudaro natrio chloridas (97,5 proc.), jodas (2,5 proc.), fluoras ir druskai neleidžiančios sukietėti dirbtinės medžiagos. Tokia druska rafinuojama aukštoje temperatūroje, todėl yra praradusi savo natūralią struktūrą. Šią druską organizmas pasisavina sunkiai. Ji didina kraujo spaudimą, skatina artritą, celiulitą, reumatą, inkstų bei tulžies pūslės akmenis, trikdo visas gyvybines funkcijas.

Žymus vokiečių fizioterapeutas ir seminarų centro fizioterapeutams bei gydytojams įkūrėjas Svenas Hurtigas (Sven Hurtig) apie dabartinę stalo druską atsiliepia taip:

„Ji turi mažai ką bendro su natūralia druska, kuri kažkada buvo iškasta iš žemės. Natūralioje druskoje mineralų kiekis subalansuotas tokiu santykiu, koks yra reikalingas žmogui ir gyvūnams. Gamta yra tobula. Joje nėra nieko papildomo ir nereikalingo“.



## Himalajų druska

Kokybiška, sveika ir žmogui naudinga yra ta druska, kuri gaunama tiesiai iš gamtos ir nepakeista patiekiami vartoti. Būtent tokia yra visiškai švari ir savo unikalią sudėtį išsaugojusi Himalajų druska.

Himalajų druskos klodai glūdi 400–600 metrų gilyje. Jie susiformavo prieš šimtus milijonų metų išdžiūvus senosioms jūroms ir iškilus Himalajų kalnų masyvui. Himalajų ir Sibiro kasyklų druska yra seniausia Žemėje, todėl turi sukaupusi ilgaamžės ir vertingos bioenergetinės informacijos. Dėl buvusio milžiniško spaudimo druskos kristalai tapo idealios geometrinės struktūros, kuri dažnai lyginama su brangakmenių struktūra.



Skirtingai nuo jūros druskos, kuri taip pat vertinama dėl turimų mineralų, Himalajų druska nepasiekia aplinkos teršalai. Šviri gali būti ir jūros druska, tačiau tokia ji išgaunama tik specialiai saugomose vietose ir yra gerokai brangesnė.

Himalajų druska kasama Salt Range regione Šiaurės Pakistane, kur yra didžiausi pasaulyje šios druskos išteklių. Tik nedidelė dalis Salt Range iškasamos druskos yra tokia šviri, kad, nei kiek nepakeista ir nerafinuota, gali būti naudojama maistui gardinti, sveikatai stiprinti. Būtent tokia yra „Natur Hurtig“ druska.

Ši druska ypač vertinama dėl jos sudėtyje esančių mineralinių medžiagų ir mikroelementų, tokių kaip kalcis, magnis, kalis, geležis, cinkas, silicis, baris ar selenas. Iš viso tokių aktyviųjų elementų randama net 84. Tradicinėje indų medicinoje Ajurvedoje rašoma, kad vartodamas Himalajų druską žmogus gali užsitikrinti ilgą ir sveiką gyvenimą.

## Himalajų druskos naudojimas

Natūrali druska nuo įprastos stalo druskos skiriasi savo sudėtimi, konsistencija ir skoniu. Himalajų druska yra žymiai švelnesnė, todėl ji jau seniai rado kelią į prancūzų gurmanų virtuves.

Be Himalajų druskos sunkiai įsivaizduojama ir sveika mityba. Ši druska reguliuoja vandens kiekį organizme, ląstelių pH, cukraus kiekį kraujyje, kraujospūdį, teigiamai veikia virškinamąjį traktą ir kvėpavimo takus, stiprina kraujagysles, širdį, raumenis, kaulus.

Himalajų druska naudojama ne tik maistui ruošti, bet ir organizmui valyti, gydyti, stiprinti, prižiūrėti kūną, plauti akis, gerklę, nosį. Vonios ir pavidai ypač tinka niežtinčiam, spuoguočiai, nuo neurodermitų ar alergijų kenčiančiam odai raminti. Kadangi ši druska greitai pasišalina iš organizmo, ji puikiai valo šlakus. Druskos lempos sukuria ore daugiau teigiamų jonų, kurie pozityviai veikia kvėpavimo takus, padeda užmigti, ramina (ypač gera priemonė hiperaktyviems vaikams raminti).



## RECEPTAI

Prisotintas druskos tirpalas – tai tirpalas, kuriame daugiau druskos nebetirpsta. Tai atitinka 27% koncentracijos vandeninį druskos tirpalą – 27 g druskos (kupinas valgomasis šaukštas) 100 ml vandens. Jis bus bioenergetiškai veiksmingesnis, jei jį palaikysite ryto saulėje. Vienas šaukštelis prisotinto druskos tirpalo kasdien padeda atstatyti organizmo pusiausvyrą ir sustiprinti imuninę sistemą. Tirpalo negalima gerti gryno: kiekvieną rytą (nevalgius) vieną arbatinį šaukštelį tirpalo išmaišykite 250 ml vandens ir išgerkite. Druskos tirpalas veikia liekninančiai, todėl ypač svarbu per dieną išgerti ne mažiau nei 2 litrus vandens.

### Druska pavargusioms arba sausoms akims

3 valgomieji šaukštai prisotinto druskos tirpalo sumaišomi su stikline drungno vandens. Jame suvilgytas rankšluostis dedamas ant užmerktų, kruopščiai nuvalytų akių. Akys turi būti užmerktos.

### Nosies plovimas

2–4 valgomieji šaukštai prisotinto druskos tirpalo praskiedžiami 200 ml drungno vandens. Jei nosis užsikimšusi, valymą reiktų pradėti nuo laisvesnės šnervės. Esant alerginei ar chroniškai slogai, nosį rekomenduojama plauti kasdien.

### Skaudamos gerklės skalavimas

2–3 valgomuosius šaukštus prisotinto druskos tirpalo praskiesti puodeliu drungno vandens ir skalauti burną bei gerklę keletą kartų per dieną.

### Inhaliacijos peršalus

1 valgomąjį šaukštą druskos įberti į 2 l karšto vandens. Kvėpuoti garais palinkus virš dubens ir užsiklojus galvą rankšluosčiu apie 10 minučių.

### Organizmo valymas aliejumi su druska

Organizmo valymas aliejumi kilęs iš Ajurvedos. Valymo metu iš kūno ne tik pašalinami šlakai, bet ir stiprinamos dantenos. Paprastai organizmas valomas vien aliejumi, be druskos, tačiau druska šarmina burnos terpę ir neleidžia daugintis bakterijoms, todėl valyti aliejumi su druska yra efektyviau.

Truputį pašildžius 200 ml saulėgrąžų arba sezamų aliejaus jame reikia ištirpinti 1 šaukštelį druskos, supilti į stiklainį ir atvėsinti. 1 valgomąjį šaukštą aliejaus ir druskos mišinio lėtai kramtyti, skalauti ir vilgyti burnoje 5–15 min. Po to aliejų išspjauti ir išsivalyti dantis dantų pasta.

### Druska prieš lūpų pūslelinę

Prisotintą druskos tirpalą keletą kartų per dieną tepti ant pūslelės mažu šepetėliu. Jei pūslelė pratrūkusi, druskos tirpalą šiek tiek atskiesti vandeniu. Tinka tepti įkandimus, nieztinčią odą.

### Druska sąnariams ir raumenims

Druskos pagalvėlę pašildyti orkaitėje iki 60–70 oC ir uždėti ant skaudamos vietos.

### Druska prieš kojų grybelį

1 litrą prisotinto druskos tirpalo atskiesti 2 l vandens. Kojas mirkyti kasdien 15 minučių. Po šios vonelės kojas tik nusausinti.

### Energetinis gėrimas po saunos ar sporto

Išgerta stiklinė vandens su žiupsneliu druskos atstato prarastą organizmo vandens kiekį ir mineralus.

### Druskos vonios

1 proc. druskos tirpalo vonios (arba kojų vonelės) turi įvairiapusį teigiamą poveikį: ramina, atpalaiduoja, regeneruoja, drėkina odą, gydo sudirgusią odą, valo organizmą, lieknina, pamaitina organizmą mineralais. Rekomenduojama vonios trukmė – 20 minučių vieną ar du kartus per savaitę. Dermatitu sergantiems ar turintiems nieztinčią odą žmonėms tokia vonia rekomenduojama kasdien. Tinka net tada, kai odoje yra žaizdų – 1 proc. druskos tirpalas odos nedirgina, bet gydo. Po tokios vonios po dušu nusiprausti nereikia.

## Dantų pastos su Himalajų druska

Trijų skirtingų skonių dantų pasta su Himalajų druska ir septyniais vaistiniais augalais valo dantis ir stiprina dantenas. Be fluorido. Be sintetinių kvapų, dažiklių ir konservantų, be natrio laurylsulfato (neputoja). Tai Vokietijos sertifikavimo institucijos BDIH sertifikuotas natūralus produktas.

Himalajų druska, turtinga natūraliomis mineralinėmis medžiagomis, aktyvina kraujotaką, veikia antibakteriškai, skatina natūralų seilių išsiskyrimą ir savaiminį valymąsi. Šarminė mineralinė druska bikarbonatas neutralizuoja kenksmingas rūgštis. Asiuklių ištrauka stiprina dantenas. Ežiulės pagerina natūralios burnos floros atsparumą. Nimbamedžio lapai turi antiseptinių ir uždegimą mažinančių savybių ir apsaugo danteną nuo kraujavimo.

Dvi rūšys - Himalajų dantų pasta su gvazdikėliais, pankolias ir cinamonu bei Himalajų dantų pasta su šalavijais, rozmariniais ir arbatmedžiu - yra be mentolo. Jas galima naudoti vartojant homeopatinčius preparatus. Viena rūšis - Himalajų dantų pasta su mėtomis, eukaliptu ir ramunėlėmis - yra įprasto mėtinio skonio.



## Himalajų šampūnas ir kūno prausiklis su alavijais

Šis subalansuotas mineralinės druskos ir alavijų derinys rekomenduojamas viso kūno priežiūrai. Alavijas drėkina odą ir gerina jos išvaizdą. Šampūnas tinka visų tipų, ypač ploniems plaukams. Tinka ir alergiškiems žmonėms. Išplovus šiuo šampūnu kondicionierius nėra būtinas. Plaukai atrodo storesni ir puresni.

Visos šampūno sudedamosios dalys yra aukščiausios kokybės, jos gaminamos iš natūraliai atsinaujinančių žaliavų.

Šis produktas pagamintas Vokietijoje, sertifikuotas BDIH, kaip natūralus kosmetikos produktas.





### **„Sveiki produktai” parduotuvės:**

Vilnius, PC Panorama, Saltoniškių g. 9, tel. +370 659 93044

Vilnius, Jakšto g. 9, tel. +370 659 44144

Vilnius, PPC „Ozas”, tel. +370 659 93041

Vilnius, Užupio g. 9, Angelo aikštė, tel. +370 659 93070

Kaunas, PPC Akropolis, Karaliaus Mindaugo pr. 49, tel. +370 659 93046

Klaipėda, PPS Akropolis, Taikos pr. 61, tel. +370 659 93048

Klaipėda, PC Studlendas, H. Manto g. 84, tel. +370 659 93043

Šiauliai, PC Akropolis, Aido g. 8, tel. 8 41 210274

### **Kontaktai didmenai:**

didmena@sveikiproductai.lt

Tel. +370 659 44144



**Jogos  
centras  
Soham**

[www.sveikiproductai.lt](http://www.sveikiproductai.lt)