**Liečba psoriázy živou magnéziovou soľou**

Psoriáza je chronické autoimunitné ochorenie kože, ktoré spôsobuje tvorbu červených, šupinatých škvŕn na pokožke. Hoci neexistuje definitívny liek na psoriázu, existuje mnoho spôsobov, ako zmierniť jej príznaky. Jednou z prírodných metód, ktorá získava na popularite, je používanie živej magnéziovej soli.

**Výhody Magnéziovej Soli**

1. **zmierňuje zápal a svrbenie**: živá magnéziová soľ má protizápalové vlastnosti, ktoré môžu pomôcť zmierniť zápal a svrbenie spojené s psoriázou. Kúpele s touto soľou môžu upokojiť podráždenú pokožku a priniesť úľavu.
2. **odstraňuje šupiny**: kúpele so živou magnéziovou soľou môžu pomôcť odstrániť odumreté kožné bunky a znížiť šupinatenie pokožky. Tento proces zjemňuje pokožku a uľahčuje odstránenie šupín.
3. **hydratuje pokožku**: živá magnéziová soľ pomáha udržiavať pokožku hydratovanú, čo je dôležité pre ľudí s psoriázou, pretože suchá pokožka môže zhoršiť príznaky.

**Ako používať živú magnéziovú soľ:**

1. **kúpeľ so živou magnéziovou soľou**:
	* naplňte vaňu teplou vodou (38°C - 45°C)
	* pridajte približne 200 g (maximálne 250 g) magnéziovej soli do kúpeľa
	* ponorte sa do kúpeľa na 15 - 25 minút
	* po kúpeli sa neoplachujete čistou vodou, ale zabaľte sa do teplej deky na hodinu, aby sa zvýšil účinok kúpeľa
	* tento proces opakujte 2 - 3 krát týždenne alebo každý druhý deň prvé 2 týždne a každý tretí deň ďalšie dva týždne
2. **obklady s magnéziovou soľou**:
	* rozpustite cca 125 g magnéziovej soli v 2 litroch teplej vody
	* namočte uterák alebo gázu do roztoku a priložte na postihnuté miesto
	* nechajte obklad pôsobiť 15 - 20 minút
	* tento proces opakujte 2 - 3 krát týždenne

Živá magnéziová soľ býva účinná pri liečbe psoriázy, pomáhajúc zmierniť zápal, svrbenie a šupinatenie pokožky.