

Benefícios do Sal de Epsom – Para Que Serve e Dicas

Com tantos produtos e substâncias existentes no mercado que prometem contribuir com a saúde e a estética das pessoas, é normal que a gente fique um pouco em dúvida ao se deparar com um deles, não é mesmo?

Nesses momentos, dúvidas como para que serve determinado composto ou quais são os seus verdadeiros benefícios podem surgir na cabeça. E se a opinião de quem está tentando te vender o produto nem sempre consegue ser imparcial, fazer uma pesquisa pode ser de grande ajuda na hora de decidir o que levar ou não para casa.

É justamente por isso que reunimos informações sobre os benefícios e funções de uma dessas substâncias, o sal de Epsom.

Para que serve o Sal de Epsom?

Conhecido quimicamente pelo nome de sulfato de magnésio, o sal de Epsom é fornecido por uma fonte salina localizada em Epsom, na Inglaterra – daí a origem do nome do componente. Tecnicamente, a substância não é um sal, mas um composto puro natural de magnésio e sulfato, que é utilizado como um remédio natural.

O sal de Epsom tem diversas serventias e pode ser usado para a saúde, como item de beleza, utensílio doméstico e inclusive nos cuidados de jardinagem. Para os cuidados com o corpo, ele pode ser misturado com água para banhos, ingerido e diluído em água para ser aplicado em regiões do corpo.

Uma das vantagens do produto é que tanto o sulfato quanto o magnésio que o compõem já foram identificados, por meio de pesquisas científicas, como componentes que podem ser facilmente absorvidos pela pele, especialmente quando o produto é utilizado na hora do banho.

É necessário ter cuidado quanto ao uso do produto por meio da ingestão, pois isso pode causar alguns efeitos colaterais como irritação gastrointestinal, diarreia, náusea e vômitos. Por isso, é essencial consultar o médico antes de começar a consumir o produto via oral.

Além disso, vale registrar que ele deve ser evitado por mulheres grávidas ou que

estejam no processo de amamentação de seus bebês, por pessoas com problemas renais ou diabetes e crianças com idade inferior a seis anos.

Os benefícios do sal de Epsom

Enquanto o magnésio atua em questões importantes do nosso organismo como a regulação do funcionamento de mais de 352 enzimas, na redução da inflamação, na função nervosa e muscular e na prevenção do endurecimento das artérias, os sulfatos são úteis para o corpo humano em relação ao aumento da absorção de nutrientes, na eliminação de toxinas e no alívio de dores de cabeça geradas pela enxaqueca.

Com isso, não é surpresa que por ser formado por essas duas substâncias que o sal de Epsom traga diversos benefícios à saúde e beleza, como você irá conferir na lista a seguir:

1. Ameniza o estresse e relaxa o corpo

Quando uma pessoa está estressada, o seu organismo se torna pobre em magnésio e seus níveis de adrenalina aumentam. O sal de Epsom pode ajudar nesse sentido ao ser dissolvido em água quente e usado em um banho.

Por ser facilmente absorvido pela pele, o produto ajudará a reabastecer o corpo com magnésio, que contribuirá com a produção de serotonina, uma substância química do cérebro que estimula o bom humor e proporciona uma sensação de relaxamento e calma.

Além disso, os íons encontrados no magnésio reduzem a irritabilidade, deixando os níveis de adrenalina mais reduzidos. Eles deixam o corpo do indivíduo mais relaxado e ajudam a melhorar o sono e a concentração.

2. Alivia as dores e câibras musculares

Outra vantagem de um banho quentinho preparado com sal de Epsom é o alívio que ele traz aos músculos, amenizando as dores e inflamações.

Depois de um dia que os seus pés estiverem doloridos de tanto andar, a dica é fazer uma mistura de água quente e ½ xícara do composto para se sentir mais confortável em relação às dores. De quebra, você ainda se livrará do cheirinho ruim que eles poderão ter depois de terem passado tanto tempo presos em um sapato fechado.

3. Contribui com a saúde do coração

Um benefício conhecido do sal de Epsom é a melhoria que ela traz à saúde do coração, prevenindo contra doença cardíaca e acidente vascular cerebral (AVC). Isso acontece porque o sal de Epsom melhora a circulação sanguínea, protege a elasticidade das artérias e previne os coágulos de sangue, o que também ajuda na diminuição do risco de morte causada por ataque súbito no coração.

4. Colabora com eficiência da insulina

Ter bons níveis de magnésio e sulfato faz com que a insulina – hormônio cuja uma das funções é transportar a glicose para as células do corpo e metabolizá-la, utilizando-a na produção de energia – tenha um funcionamento mais eficiente, o que pode auxiliar na redução do risco de desenvolver diabetes ou a diminuir a severidade da doença.

5. Ameniza a prisão de ventre

Estudos já mostraram evidências que ao ser tomado internamente, o componente pode amenizar a prisão de ventre, também conhecida pelo nome de constipação. Isso porque ele possui uma ação desintoxicante, que ajuda na limpeza do cólon, agindo como um laxante que aumenta o nível de água no intestino e oferece um alívio temporário em relação ao problema.

Mesmo assim, é importante ressaltar aqui que mesmo com esse benefício demonstrado cientificamente é fundamental usar o sulfato de magnésio para esse fim somente mediante permissão e acompanhamento de um médico, que poderá indicar o modo e frequência de consumir o produto.

6. Elimina as toxinas do corpo

Você certamente já deve ter ouvido falar nos sucos desintoxicantes, mas o que acharia de tomar um banho desintoxicante? Saiba que isso é possível por conta do sal de Epsom, que devido aos sulfatos presentes em sua composição, fornece ajuda ao organismo em seu processo de remoção de toxinas, substâncias prejudiciais e metais pesados das células, algo que também alivia as dores musculares.

Para um banho desintoxicante, a dica é misturar duas xícaras do produto em uma banheira cheia de água, deixando absorver durante 10 minutos. A orientação é que o banho seja feito dessa maneira no mínimo duas vezes por semana.

7. Auxilia na remoção de farpas

Ao se machucar e ver que uma ou mais farpas entraram em seu corpo, você pode utilizar o sal de Epsom para removê-las. Basta misturar o sulfato de magnésio com uma pouca de água e mergulhar a região que foi afetada.

O produto reduzirá a inflamação ao redor da ferida e deixará a farpa mais mole, tornando a sua retirada mais fácil.

8. Alivia entorses e contusões

Por conta de sua ação anti-inflamatória, a substância ainda é útil para amenizar a dor causada por entorses e contusões. Duas xícaras de sal de Epsom misturadas com água morna no banho são suficientes para trazer alívio.

9. Mantém o pé saudável

½ xícara do sulfato de magnésio misturado com água morna também faz bem para a saúde dos pés e pode tratar incômodos como o pé de atleta e infecções fúngicas.

10. Traz alívio ao desconforto causado pela gota

A gota é uma doença causada pelo acúmulo de ácido úrico no sangue, que gera inflamação nas articulações. Um de seus sintomas é o inchaço, que pode ser aliviado com o uso do sal de Epsom.

Para adquirir estes benefícios, a dica é acrescentar duas colheres de sopa em um recipiente com água quente e mergulhar a parte do corpo que estiver inchada. O componente será logo absorvido pela pele da região afetada e aliviará as dores e inflamações na articulação prejudicada.

11. Esfolia a pele

A vantagem de esfregar um punhado do composto na pele umedecida é que o produto fará a remoção das células mortas, tornando a pele mais saudável e macia.

12. Limpa o rosto naturalmente

O sal de Epsom também pode ser utilizado para promover uma limpeza natural no rosto. Uma dica simples é juntar uma colher de chá da substância com o produto que você normalmente utiliza para limpar a pele e aplicar do modo que está acostumado a fazer.

Outra sugestão, um pouco mais complicada, é misturar um tomate maduro fatiado em tiras fininhas com uma clara de ovo limpa, juntar esse conteúdo com ½ colher de chá de suplemento de vitamina B5 em pó, uma colher de gel de chá aloe vera, uma colher de chá de sulfato de magnésio e duas gotas de óleo essencial de tomilho.

Então, você deve passar a mistura no rosto durante 15 minutos e finalmente lavar o rosto com água morna.

13. Remove cravos

A técnica que usa o sal de Epsom para remover cravos consiste primeiramente em esfoliar a pele com o produto, livrando-se das células mortas encontradas ao redor das manchas presentes na pele. Depois disso, a dica é juntar uma colher de chá do componente com quatro gotas de iodo líquido e ½ xícara de água quente.

Após isso, é necessário mexer até o sal ser dissolvido e esperar o conteúdo ficar morno. Por fim, basta massagear a área atingida pelos cravos com a mistura, esperar secar, lavar o rosto com água morna e secar-se com um pano limpo, dando toques suaves no rosto.

14. Retira produtos do cabelo

Outra utilidade do sulfato de magnésio é a remoção de produtos do cabelo. Para fazer isso é preciso unir uma xícara de sal de Epsom a uma xícara de suco de limão e jogar em um galão de água. O próximo passo é tampar a mistura e deixar descansar durante 24 horas.

Então, você deve derramar o conteúdo no seu cabelo e ficar de 15 a 20 minutos com ele. A última etapa é lavar o cabelo da forma habitual.

15. Dá volume ao cabelo

Há benefícios do sal de Epsom também para quem deseja trazer mais volume ao cabelo. A dica é juntar partes iguais do sulfato de magnésio e condicionador profundo sem sulfato. Após isso, o próximo passo é esquentar a mistura a uma temperatura um pouco acima da temperatura corporal e passar em todo o cabelo, deixando o conteúdo agir durante 15 a 20 minutos. Por fim, basta lavar bem e curtir o novo visual.

*Revisão Geral pela [Dra. Patrícia Leite](#) - (no G+)
Site: <http://www.mundobaforma.com.br>*