



9 motius per tenir una llum de sal de l'Himàlaia a casa

[inicentrareport]Tenir una llum de sal de l'Himàlaia a casa pot tenir diversos avantatges. S'ha demostrat que neteja i purifica l'ambient de manera natural i que té molts beneficis per a la salut. Un article publicat a De mi casa al mundo explica quins són aquests beneficis:

1. Neteja l'aire

Aquesta llum és capaç d'"eliminar" la pols, el pol·len, el fum del tabac i altres contaminants que es poden trobar a l'aire. Això és possible gràcies a la higrometria, que atrau les molècules d'aigua que hi ha a l'ambient i les absorbeix, així com diverses partícules estranyes que es poden trobar a l'habitació i que quedaran atrapades a la sal.

2. Redueix les al·lèrgies i els símptomes d'asma

Elimina partícules microscòpiques com la pols, els fongs i similars. D'aquesta manera aconseguix reduir els símptomes de les al·lèrgies i de l'asma.

3. Protegeix els pulmons

És capaç d'absorbir ions positius i expulsar ions negatius, que són aquells que es troben a la natura i que ens ajuden a mantenir els nostres pulmons protegits. Els ions positius no són bons per la salut i solen ser generats per aparells electrònics. Així doncs, les llums de sal ajuden a filtrar l'aire de manera més eficient.

4. Augmenta l'energia

Els ions negatius ens revitalitzen, ja que com explica l'expert Pierce J. Howard, augmenten el flux d'oxigen al cervell amb el resultat de tenir un major estat d'alerta, disminuint la somnolència i aportant més energia mental.

5. Contraresta les vibracions electròniques

L'exposició prolongada a radiacions electromagnètiques que desprenen aparells electrònics com l'ordinador, telèfon mòbil i la tauleta produeix un augment de l'estrès, causa fatiga crònica i redueix la resposta immunològica del cos. Així, els ions negatius que emeten les llums de sal ajuden a contrarestar d'aquestes radiacions.

6. Ajuda a dormir millor

L'exposició a ions positius a l'aire afecta la qualitat del son. Per això aquestes llums milloren el son gràcies a l'expulsió de ions negatius.

7. Millora l'estat d'ànim i la concentració

Els ions negatius milloren el subministrament de sang i oxigen al cervell proporcionant un augment en l'alliberació de serotonina, el neurotransmissor que ens fa sentir més feliços. Això afecta l'estat d'ànim i pot ajudar-nos a relaxar-nos i a descansar alhora que també millora la nostra concentració.

8. Redueix l'electricitat estàtica a l'aire

També ajuda a neutralitzar les partícules ionitzades de l'aire que causen l'electricitat estàtica, que tot i que no és perjudicial per a la salut pot arribar a ser molt molest.

9. Són una font de llum respectuosa amb el medi ambient

Són naturals i utilitzen bombetes que consumeixen poca energia.[ficentrareport]