

### **Pierwiastki w Grocie Solnej:**

**ŻELAZO** - przeciwdziała niedokrwistości, likwiduje ospałość i podnosi odporność na infekcje

**MIEDŹ** - likwiduje zaburzenia przemiany materii i sprzyja lepszemu przyswajaniu żelaza, działa przeciwgrzybiczo

**POTAS** - zapobiega chorobom serca, obniża ciśnienie krwi

**JOD** - podstawa prawidłowego funkcjonowania tarczycy

**CHLOR**- wraz z jonami sodu - działa przeciwalergicznie i przeciwgrzybiczo,

**WAPŃ** - wzmacnia odporność organizmu, łagodzi podrażnienia i reguluje funkcje układu krwionośnego.

**BROM** - obniża ciśnienie krwi, uspokaja pracę układu nerwowego, rozszerza oskrzela

**CYNK** - zapobiega chorobom gruczołu krokowego i zaburzeniom wzrostu

**LIT** - przeciwdziała sklerozie, chorobom serca, cukrzycy

**KRZEM** - wzmacnia kości, włosy i skórę

**MAGNEZ** - układ nerwowy a także sercowo-naczyniowy. Objawy niedoboru: nagłe zawroty głowy, bolesne kurcze łydek, uczucie drętwienia kończyn, wypadanie włosów, łamliwość paznokci, lęki, trudności w koncentracji, zaburzenia snu, nocne poty

**SELEN** - jest „zmiataczem” wolnych rodników, chroni przed chorobami nowotworowymi neutralizując szkodliwe działanie zawartych w zanieczyszczonym powietrzu: rtęci, ołowiu i kadmu. Opóźnia także procesy starzenia