

Anwendungsbeispiele mit Kristallsalz

Inhalt

Feinstreu	1
Nasenspülungen	1
Salzsäckchen	2
Salzsocken.....	2
Salzpeeling	2
Salzfußbad.....	2
Salzwickel	2
Salzkauen	2
Salzessig	3
Salz Olivenöl.....	3
Granulat.....	3
Solebad.....	3
Die Soleinhalation	3
Brocken	4
Soletrinkkur.....	4
Salzwassertrunk.....	4
Entstehung des Salzes	4
Warum Kristallsalz?.....	5
Folgen durch Raffinierungsprozesse	5
Salzarten	5
Salsalz:	5
Steinsalz:	5
Meersalz:	5
Totes Meer-Salz:	6
Glaubersalz:.....	6
Bittersalz:	6
Natron:.....	6
Salmiak:.....	6
Jodsalz:	6
Kräutersalz:	6

Feinstreu

Nasenspülungen

Für die Nasenspülung eignen sich Nasenduschen, die in jeder Apotheke erhältlich sind. Man löst 9g Kochsalz in einem Liter lauwarmen Leitungswasser ("isotone Kochsalzlösung"). Auch das menschliche Blut enthält diese Natriumchlorid-Konzentration. Die Spülung mit einer lauwarmen isotonen Salzlösung ist sehr angenehm.

Spülungen mit niedrigeren Salzkonzentrationen - so genannten hypotonen Lösungen - brennen dagegen in der Nase. Diese Erfahrung hat wahrscheinlich schon jeder einmal beim Schwimmen gemacht. Nasenspülungen eignen sich hervorragend um Erkältungen vorzubeugen, denn Salzlösungen befeuchten die Nasenschleimhaut und unterstützen die natürliche Reinigungsfunktion der Schleimhäute. Dazu sollte man mindestens 1x am Tag die Nase spülen! Auch Heuschnupfengeplagte profitieren davon. Das Spülen entfernt Pollen, die

an der Nasenschleimhaut haften, und lindert dadurch die Beschwerden. Bewährt haben sich die Nasenspülungen auch bei Beschwerden im Halswirbel-Schulter Bereich. Zwischen diesen Beschwerden und Entzündungen im Hals -Rachen-Raum besteht nämlich eine enge Beziehung. Auch dumpfe Kopfschmerzen bessern sich langfristig. Besonders im Winter, wenn die Luft im Zimmer sehr trocken ist und man unter lästigen Borken und blutigen Krusten in der Nase leidet, bietet eine Nasenspülung die ideale Abhilfe! Nicht spülen sollten Patienten, die Verletzungen am Nasendach und an den Nasennebenhöhlen-Wänden haben, stark zu Nasenbluten neigen oder kurz zuvor im Hals - Nasen-Ohren-Bereich operiert wurden.

Salzsäckchen

Man fülle ein kleines Baumwollsäckchen mit Salz und erhitze es im Backofen. Mehrmals täglich möglichst heiß an das Ohr halten. Lindert Ohrenschmerzen und bringt schmerzhaftes Schwellungen zum Abklingen.

Salzsocken

30g Salz in einem Liter Wasser auflösen und Baumwollsocken eintauchen, gut auswringen und anziehen. Dicke Wollsocken darüber ziehen, eine Stunde lang ruhen und die Salzlösung ziehen lassen. Danach Füße lauwarm abdschen. Wirkt durchblutungsfördernd, bei chronisch kalten Füßen, Entzündungen der Zehen und Gicht.

Salzpeeling

Sorgt für geschmeidige, zarte Haut. Nach dem Duschen die noch feuchte Haut leicht mit grobem Meersalz abreiben, das Gesicht aussparen. Danach lauwarm duschen. Noch besser lösen sich die Hautschuppen wenn man Salz und Olivenöl 2:1 mischt und sich damit abreibt.

Salzfußbad

Eine Handvoll Salz in eine Wanne mit warmem Wasser geben. Nach 10 Min Füße leicht abtrocknen und Fußsohlen kräftig mit einer halben Zwiebel einreiben. Danach Wollsocken anziehen und sofort ins Bett. Hilft bei müden und geschwollenen Beinen, durchblutungsfördernd und wenn man sich danach bewegt, wirkt es sehr erfrischend. Geht man danach ins Bett hat es einen beruhigenden Effekt.

Salzwickel

Salz erhöht die Reizwirkung des Wassers. **Kalte** Wadenwickel mit Salzwasser sind angezeigt bei Blutandrang zum Kopf, Schlaflosigkeit, Durchblutungsstörungen im Gehirn und fieberhaften Erkrankungen der oberen Luftwege (regt Stoffwechsel an!). Niemals bei kalten Händen oder kalten Füßen anwenden! **Warme** Wickel finden Verwendung bei rheumatischen Beschwerden und Sehnscheidenentzündung.

So wird's gemacht: Ein Leinentuch in Salzwasser tauchen und gut auswringen. Anschließend gut am Körper anliegend anbringen. Darüber wickelt man ein trockenes Tuch und deckt sich anschließend gut zu.

Salzkauen

Morgens grobkörniges Salz (etwa einen Teelöffel) mit etwas Wasser vermischt solange kauen, bis von den Körnern zwischen den Zähnen nichts mehr zu spüren ist. Hilft gegen Zahnfleischbluten und Parodontose.

Salzessig

Altes Hausmittel gegen Warzen. Einen Esslöffel Salz mit einem Esslöffel Essig mischen und die Warzen damit mehrmals täglich betupfen. Salzessig ist empfohlen für warme Umschläge bei Geschwüren, Tierbissen, Insektenstichen. Auch Grind und Schorf sollen damit beseitigt werden.

Salz Olivenöl

Altes Hausmittel bei leichten Verbrennungen und es verhindert das Entstehen von Brandflecken. Olivenöl und Salz im Verhältnis 3:1 mischen und auf die schmerzhafteste Stelle aufstreichen. Nicht bei offenen Wunden!

Granulat

Solebad

1 Wanne für ein Vollbad mit 1,5 kg Natursalz bzw. 4 Liter Natursole füllen. Die Salzkonzentration muss deshalb so hoch sein, weil sie mindestens der unserer Körperflüssigkeiten entsprechen soll um therapeutische Wirkung zu erzielen. Die Badetemperatur sollte ca. 37° betragen damit sich die wohltuende Wirkung des Solebades optimal entfalten kann.

Die Badedauer soll in der Regel 15 bis 20 Minuten betragen. Keine zusätzlichen Pflege- oder Reinigungsmittel wie Seife, Badeschaum,... verwenden und nach dem Bad nicht duschen. Man lässt die Natursole in die Haut eintrocknen, reibt sich mit einem guten Hautöl ein, wickelt sich in Handtücher und sollte für 30 bis 60 Minuten ins Bett gehen. Aus dem Solebad dringen die Mineralstoffe in Form von Ionen in die Haut ein und bewirken tiefgreifende Änderungen im Hautstoffwechsel, welche natürliches Zellwachstum hervorrufen und somit bei zahlreichen Hauterkrankungen und bei Rheuma- und Gelenkerkrankungen eine positive Wirkung erzielen. Wirkt entzündungshemmend und beruhigend auf das vegetative Nervensystem sowie zur allgemeinen Stärkung des Immunsystems und zur Entschlackung des Körpers.

Solebäder beanspruchen jedoch auch den Kreislauf. Schlafstörungen und Appetitmangel sind Zeichen dafür, dass die Salzkonzentration zu hoch war oder das man mit der Badedauer übertrieben hat. Menschen mit schwachem Kreislauf sollten eine Solekur daher besser nicht anwenden und schon gar nicht in Eigenregie!

Beim Einsatz eines Natursalzkissens zur Soletherapie wird empfohlen streufähiges Salz zu verwenden. Man legt das Kissen bereits 25 Minuten bevor das Bad eingenommen wird in etwas Wasser.

Beobachtungen mit den Natur- und Mondrhythmen belegen, dass die Anwendung einer therapeutischen Natursalzbadekur die optimalste Wirkung bei Mondwechsel (bei Vollmond durch optimierte Aufnahmefähigkeit - bei Neumond durch optimale Entschlackungsfähigkeit) erreicht. Unser Wasserkristallkörper unterliegt den Gesetzmäßigkeiten der Gezeiten und kann bei Beachtung der naturgesetzlichen Zustände optimal zur gesundheitlichen Vorsorge bzw. Maßnahme beeinflusst werden.

Die Soleinhalation

Dazu etwas Natursole in ein heißes Dampfbad geben, bzw. Natursalz direkt in das heiße Wasser geben und mit bedecktem Kopf 10 bis 15 Minuten inhalieren. Die Atemwege

benötigen nach der Inhalation etwa 30 Minuten, bis sich die Gifte durch Schleim- und Sekretbildung binden und dann meist durch leichten Hustenreiz abgehustet werden. Eine Anwendung dieser Art kann je nach Befinden und Notwendigkeit mehrmals täglich durchgeführt werden. Es reicht ein Mengenverhältnis von 1% Natursalz auf die gegebene Menge Wasser - eine erhöhte Konzentration zeigt jedoch noch bessere Wirkung.

Brocken

Soletrinkkur

Man füllt den Krug mit den Salzkristallbrocken bis zum Rand mit sehr gutem Quellwasser auf. Nach ca. 1 Stunde haben Sie eine gesättigte Solelösung. Von der angesetzten Kristallsalzsole kann man als therapeutische Trinkkur täglich auf nüchternen Magen mit dem ersten Glas Wasser etwa 1 Teelöffel gesättigte, also konzentrierte Kristallsalzsole trinken. Die Kristallsalze können mit frischem Quellwasser solange nachgefüllt werden, bis sie sich vollständig aufgelöst haben. Natursalz löst sich in Wasser bis zu einer maximalen Natursolekonzentration auf. Maßgeblich wird durch die kontinuierliche Trinkkur mit Natursole der Elektrolythaushalt des Körpers vorteilhaft beeinflusst und aufgebaut, hilft bei Störungen der Verdauungsorgane und Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Die Abwehrkraft des Körpers wird gestärkt.

Salzwassertrunk

Geeignetes Mittel um Erbrechen herbeizuführen, wenn man etwas Giftiges verschluckt hat. Ab einer etwa 3%igen Salzwasserkonzentration rebelliert der Magen.

Entstehung des Salzes

Bevor das Salz in unser Essen gelangt, hat es einen langen Weg durch Himmel und Hölle, und was es sonst noch gibt, hinter sich. Dieser Weg hat astronomische Dimensionen für dessen Bewältigung auch astronomische Zeiten notwendig sind. Er reicht fast bis zum Ursprung des Universums zurück, dem Urknall, mit dem die Geschichte des Weltalls vor vielleicht 15 Milliarden Jahren begann. Damals gab es noch kein Salz, da die Welt nur aus den Elementen Wasserstoff und Helium bestand. Alle anderen Elemente wurden und werden in Sternen durch Kernfusion und andere Prozesse erzeugt. Sie sind die Asche der Sternenfeuer. Die Elemente Natrium und Chlor entstanden hauptsächlich durch Kernfusionen in Riesensternen, Natrium zum Teil auch in explodierenden Sternen. Nach der Entstehung unseres Sonnensystems, vor rund 10 Milliarden Jahren, war die Erde eine Art Urnebel der sich langsam verdichtete. Leben war aber erst nach dem Entstehen von Sauerstoff, Wärme (durch die Sonne und dem Magma im Erdinneren) und Wasser möglich. Die Vulkane transportierten die geschmolzenen Elemente, wie Natrium und Chlor sowie Wasserdampf an die Erdoberfläche. Dort kondensierte der Wasserdampf und transportierte somit die gelösten Mineralien in die Tiefen der Erdoberfläche, auf diese Weise entstanden die damaligen Urmeere. Aus den Ozeanen kam dann das Leben und am Entstehungsprozess des Lebens war auch das Salz beteiligt, denn ohne Salz wäre Leben nicht möglich. Die Urmeere, so wie auch die heutigen Ozeane, weisen einen durchschnittlichen Salzgehalt von 1- 3 % auf. Interessanterweise hat sich dieses Verhältnis immer aufrechterhalten. Die gesamten Salzvorkommen der Erde würden aber in der Lage sein wesentlich höhere Konzentrationen zuzulassen. Leben ist nur in einer geringen Salzlösung von 1-3% möglich. Der Planet Erde reguliert sein Salzbedarf für das Leben in seiner Biosphäre scheinbar selbst.

Menschliche Kulturen konnten noch vor ein paar tausend Jahren nur da sesshaft werden, wo auch genügend Salz vorhanden war. Die damaligen Salzfundstellen (z. B. Salzdome die aus dem Erdboden herausragten oder salzige Flüsse, welche die Menschen auf die Fährte des Salzes brachten) waren naturreines Salz, welches hauptsächlich zum Konservieren von Speisen benötigt wurde. Alexander der Große gab seinen Soldaten statt Münzen lieber Kristallsalz (den Sold) aus der selben Mine aus der wir unser Salz beziehen. Dieses Salz war zu damaligen Zeiten mehr Wert als Gold. Die Soldaten konnten Geld nicht unbedingt gegen andere Güter tauschen. Salz war und ist ein wichtiges Nahrungsmittel. Ein Pakistani sagte kürzlich : "Wenn du alt werden willst meide raffiniertes weißes Mehl, weißen Zucker und weißes Salz". Es geht um den Aspekt der Ganzheitlichkeit bei dieser Aussage. Wenn wir Menschen uns ganzheitlicher ernähren werden wir älter. Dazu gehört natürlich nicht nur Salz, z. B. auch ökologisches Obst und Gemüse ist wichtig, ebenso frische Luft und Bewegung.

Warum Kristallsalz?

Die Antwort ist eigentlich ganz einfach: Kristallines, in seiner natürlichen Struktur aus den Ur-Lagerstätten gebrochenes Salz, besitzt eine andere Qualität als raffiniertes, aus Sole rekristallisiertes reines Natriumchlorid. Der Unterschied zwischen den beiden Salzen liegt nicht nur in den begleitenden Mineralstoffen und Spurenelementen. Kristallsalz besitzt und transportiert darüber hinaus auch in der Kristallstruktur gespeicherte Informationen. Wir wissen von der Quarzruhr, dass Kristalle elektromagnetische Schwingungen aufnehmen und wiedergeben können. Strahlenden Atommüll lagert man in stillgelegten Salzstollen, weil das Salz die Strahlung absorbiert.

Folgen durch Raffinerungsprozesse

Durch Raffinerungsprozesse werden Elemente entzogen, welche dem menschlichen Körper wiederum beim Stoffwechsel fehlen. Es werden daraufhin Botenstoffe in den Organismus ausgesandt, welche die fehlenden Elemente der raffinierten Nahrung aus den eigenen Körperdepots abziehen. Dieses ist nötig, um überhaupt dieses raffinierte Produkt abzubauen. D.h. raffinierte Erzeugnisse entziehen dem Körper lebenswichtige Elemente, was zu verschiedensten Krankheiten führen kann.

Salzarten

Aus chemischer Sicht sind Salze immer aus positiven und negativen Ionen - den Kationen und den Anionen - aufgebaut. Bei den Kationen handelt es sich meist um Metallionen, zu denen beispielsweise Natrium, Magnesium, Kalium gehören. Einziges Nichtmetallion als Bestandteil von Salzen ist das Ammoniumion. Die negativen Ionen sind immer Gegenionen von Säuren, z.B. Chlorid, Sulfat, Hydrogencarbonat.

Kochsalz: Salz, das wir in der Küche zum Würzen von Speisen verwenden, besteht fast zu 100% aus Natriumchlorid. Gewonnen wird es durch den Abbau von Salzlagerstätten oder durch das Einpumpen von Wasser in solche Salzlager. Dadurch erhält man zunächst eine Salzlösung - die Sole. Salz aus Sole gewinnt man durch Eindampfen. Da man es bis zu 16 Std. lang gekocht hat, hat es auch die Bezeichnung Koch- oder Siedesalz. Würde es in Salzbergwerken gewonnen, hieß es Steinsalz.

Salsalz:

Größere Ablagerungen von Salz aus früheren Meeren lagern in Schichten im Erdinneren. Dieses Salz enthält zu 97 bis 99% Natriumchlorid und daneben Kalisalze, Gips, Anhydride und Kalkablagerungen. Solen (Salzquellen) entstehen, wenn diese Schichten mit Süßwasser in Berührung kommen. Falls andere Mineralien vorkommen, z. B. Fluorid oder Eisen, spricht man von einer fluoridhaltigen bzw. eisenhaltigen Sole.

Steinsalz:

Die im Erdinneren abgelagerten Soleschichten, die im Bergbau abgebaut werden, bezeichnet man als Steinsalz. Es besteht aus durchsichtigen Kristallen. (Kristallsalz). Naturbelassenes Salz mit 84 Elementen.

Meersalz:

Neben Natrium und Chlorid enthält Meerwasser noch Kalium, Calcium, Magnesium, Bromid, Sulfat und Hydrogencarbonat. Für den Organismus lebenswichtige Elemente. Das Mengenverhältnis entspricht etwa dem, wie es in der Blut- und Gewebeflüssigkeit vorhanden ist. Meerwasser enthält 84 Elemente. Die gleichen 84 Elemente können in unserem Organismus nachgewiesen werden.

Totes Meer-Salz:

Bekannt ist das Tote Meer-Salz vor allem wegen seiner Heilwirkung bei Hautkrankheiten (Psoriasis und Neurodermitis) geworden.

Glaubersalz:

Glaubersalz ist der Name für Natriumsulfat und dient als Abführmittel. Die abführende Wirkung beruht darauf, dass das Sulfat wegen seiner Größe nicht aus dem Darm heraus resorbiert wird. Es bleibt im Darm, worauf der Organismus Flüssigkeit in den Darm abgibt. Der Stuhl wird somit verdünnt und eine Verstopfung gelöst.

Bittersalz:

Hier handelt es sich um Magnesiumsulfat, das einen sehr bitteren Geschmack hat. Es hat ebenfalls eine abführende Wirkung wie das Glaubersalz. Bittersalz wird auch als Düngemittel und zur Schädlingsbekämpfung eingesetzt.

Natron:

Natron ist der vereinfachte Name von Natriumhydrogencarbonat. Natron neutralisiert Säure und wird bei Sodbrennen eingesetzt.

Salmiak:

Als Salmiak oder Salmiaksalz wird Ammoniumchlorid bezeichnet. Die wässrige Lösung des Ammoniumchlorids ist bekannt als Salmiakgeist. Wirkt auf Mückenstiche getupft, lindernd bei Juckreiz. Salmiak besitzt außerdem eine schleimlösende Wirkung und ist in Salmiakpastillen bei Heiserkeit enthalten.

Jodsalz:

Meist handelt es sich um jodiertes Kochsalz. Zum künstlich jodierten Salz gibt es aber auch die natürliche Alternative von unraffiniertem Meersalz (versetzt mit fein gemahlenden Algen).

Kräutersalz:

Kräutersalz ist Kochsalz, Kristallsalz oder Meersalz, das mit Kräutern wie Sellerie, Lauch, Thymian, Basilikum, Petersilie, Bohnenkraut und Dill versetzt ist. Der Kräuteranteil beträgt etwa 15% und wird denjenigen empfohlen, die mit Salz in der Küche sparsam umgehen sollen, weil sie unter Bluthochdruck leiden.