

Kristallsalz gegen Ohrenschmerzen

Salzsäckchen

- 1 kleine Tasse gemahlenes Kristallsalz
- 1 Baumwoll-, Leinen- oder Seidentuch, ca. 40x40 cm groß
- 1 Bindfaden, ca. 20 cm lang

Kristallsalz in die Mitte des Tuches geben, Ecken hochnehmen, mit Faden zu einem Säckchen schnüren

Salzsocke

- 1 Tasse gemahlenes Kristallsalz
- 1 große Baumwollsocke

Salz in die Socke füllen

in einem Kochtopf etwas Wasser zum Kochen bringen, mit einem großen Teller abdecken und das Säckchen (oder die Socke) auf den Teller stellen, bis es nach wenigen Minuten erwärmt ist, dann auf das kranke Ohr legen bzw. an das Ohr halten

Hinweis: - Säckchen darf nicht zu heiß sein

- einmal hergestellt kann es ganz oft verwendet werden
- nicht nur die Wärme tut gut, auch die erhöhte Durchblutung heilt
- auch mit Kamilleblüten und Salz: ½ kleine Tasse gemahlenes Kristallsalz und 2-3 Esslöffel Kamilleblüten