

## **Kristallsalz in der Naturheilkunde**

Kristallsalz aus dem Himalaya ist durch seine Inhaltsstoffe, Reinheit und die bioenergetische Wirkung besonders wertvoll und vielseitig zu verwenden.

Aus Kristallsalzbrocken kann man eine Sole herstellen, das feine Kristallsalzpuder kommt in vielen Rezepten zur Anwendung.

### Herstellen einer gesättigten Kristallsalzlösung

für die Verwendung der Brocken als Kochsalzersatz oder für das Trinken von Sole

**26 g Salz in 100 ml Wasser auflösen**

Sole nach Bedarf entnehmen und immer wieder Wasser nachfüllen, bis die Brocken verbraucht sind

Hinweis: - mehr als 26% Salz kann das Wasser nicht aufnehmen

- das Wasser sollte kaltes Leitungswasser oder Quellwasser sein
- besonders gut eignet sich das 1 kg Glas, gefüllt mit Salzbrocken