

Hunza Salz

entstammt einem natürlichen, energiereichen Salz-Vorkommen im Karakorum Bergmassiv in Pakistan und ist viele Millionen Jahre alt. Es wird seit Jahrhunderten in historischer Tradition händisch abgebaut, selektiert, gewaschen und sonnengetrocknet. Das ganzheitliche, mineralische Speisesalz enthält von Natur aus alle essentiellen Elemente in kristalliner Struktur.

Solebad

Im Solebad lagert sich das Salz in der Äußeren Hautschicht ein und bindet Wasser. Die natürliche Schutzschicht der Haut bleibt erhalten. Daher sind Solebäder auch bei trockener Haut sehr gut geeignet. 30 Minuten im Solebad entschlacken so stark wie 3 Tage Heilfasten, denn durch Osmose werden die Giftstoffe aus dem Körper ins Wasser abgegeben und die Mineralien aus der Sole aufgenommen. Daher entsäuert das Solebad. Bei Neumond ist die Entschlackung besonders hoch, während bei Vollmond die Aufnahme der Mineralien am effektivsten ist.

Füllen Sie 2-3 EL Salz in ein kleines Leinensäckchen und legen Sie es in die Badewanne. Zuerst nur soviel Wasser einfüllen, dass das Säckchen bedeckt ist. Wenn das Salz gelöst ist, was ca. ½ Stunde dauert, kann das leere Säckchen aus der Wanne genommen werden und das Wasser auf 37°C (bitte mit einem Thermometer messen) aufgefüllt werden. Keine weiteren Badezusätze dazugeben!

Trinksole

Geben Sie Salzkristalle in ein kleines verschließbares Glasgefäß. Füllen Sie das Glas mit gutem Wasser auf, bis die Kristalle bedeckt sind. Nach etwa einer Stunde haben sich diese soweit aufgelöst, dass eine 26-prozentige gesättigte und gebrauchsfertige kristalline Solelösung entstanden ist. Sie können nun Sole entnehmen und dann wieder mit etwas Wasser nachfüllen. Es sollte immer etwas Salz im Glas verbleiben. Wenn es zur Neige geht, dann weitere Kristalle nachfüllen, damit die 26%ige Sole erhalten bleibt. Diese ist steril und unbegrenzt haltbar. 1 TL am Morgen zu einem leicht salzigen Wasser verdünnt führen eine Menge gesunder Mineralstoffe zu. Bei chronischer Müdigkeit und Energiemangel ist Sole sehr heilsam.

Inhalationen

Eine Schüssel mit heißem Wasser füllen und etwas Hunza-Salz hineingeben. Es sollte eine 1-8%ige Lösung entstehen. Mit bedecktem Kopf (Handtuch) 10-15 Min. inhalieren. Die Atemwege brauchen nach der Inhalation etwa 30 Minuten bis sich Gifte durch Schleim- und Sekretbildung binden und dann meist durch leichten Hustenreiz abgehustet werden. Inhalationen können mehrmals täglich durchgeführt werden.

Einreibungen

Mit ca. 5-8%igem Solewasser kann die Haut entgiftet und gepflegt werden. Verletzte Haut nur mit 1%iger Sole einreiben. Salzwasser lufttrocknen lassen. Hilfreich bei Schmerzen und Verletzungen der Gelenke und Weichteile und Hautproblemen.

Sole-Nasenspülung

Für die einfache Nasenspülung eignen sich Nasenduschen oder Nasenspülkannen. Verwenden Sie eine 1%ige Salzlösung. Dazu lösen Sie 10 Gramm (1 Teelöffel) in 1 Liter handwarmem Wasser. Diese Konzentration entspricht etwa der Salzkonzentration unserer Körperflüssigkeiten und brennt deshalb auch nicht in der Nase.

Kopf schräg über ein Waschbecken halten. Setzen Sie die Nasendusche an das obere Nasenloch. Den Mund dabei öffnen. Mit Daumen und Zeigefinger drücken Sie vorsichtig auf die Nasendusche. Dann fließt nun die Sole in das eine Nasenloch und gleichzeitig aus dem anderen wieder heraus. Denselben Vorgang wiederholen Sie nun mit dem anderen Nasenloch.

Salzkissen

Salzkörner in ein Bio-Baumwolltuch geben und ein kleines Kissen nähen. Bei Schmerzen wird das Kissen im Ofen oder auf der Heizung auf 50 bis 70 C° erwärmt und auf die betreffende Stelle gelegt.