

Dr. med. Barbara Hendel

Peter Ferreira

Wasser & Salz

Urquell des Lebens

Über die heilenden Kräfte der Natur



Inhalt



- 5 Danksagung
- 6 Vorwort:
Dr. med. Barbara Hendel,
Peter Ferreira

8 Das Meer

Ursprung allen Lebens

12 Die Biophysik

Die Welt der Lebendigkeit

- 17 Biochemie versus Biophysik
- 22 Lebendigkeit und Energie
- 23 Energie und Information
- 32 Gesundheit und Krankheit
aus Sicht der Biophysik
- 36 Lebensmittel aus der Sicht
der Biophysik

44 Das Wasser

Grundlage allen Lebens

- 48 Wasser – ein außergewöhnliches Element
- 56 Die Bewegung des Wassers
- 60 Die heilende Wirkung des Wassers
- 67 Die Qualität unseres Wassers
- 75 Die Aufbereitung von Wasser

80 Das Salz

Das weiße Gold der Erde

- 83 Wasser und Salz – Baustein
allen Lebens
- 87 Struktur des Salzes
- 92 Vom weißen Gold zum
weißen Gift



- 100 Die natürlichen Salzvorkommen
- 108 Die heilende Wirkung von Salz
- 111 Forschungsergebnisse

124 Die Sole

Symbiose der Lebendigkeit

- 128 Die Entstehung von Leben
- 135 Die heilende Wirkung von Sole

140 Die Formen

Anwendungsformen von Salz

- 143 Sole-Trinkkur
- 144 Sole-Inhalation
- 145 Sole-Spülung
- 148 Solebad
- 151 Floatarium

- 154 Sole-Einreibung
- 156 Sole-Umschläge
- 158 Salz-Auflagen
- 158 Körperpeeling
- 161 Soleschlick
- 163 Kristallsalz-Ionisator
- 164 Salzkristall-Lampe

166 Die Anwendungen

Praktische Beispiele für Salzanwendungen

- 169 Die Haut
- 180 Allergien
- 185 Erkältungskrankheiten
- 191 Erkrankungen des Bewegungsapparates
- 197 Verdauungsbeschwerden und Stoffwechselstörungen





⇒	198	Nieren- und Blasen- erkrankungen
	200	Herz-Kreislauf-Erkrankungen
	201	Nervosität, Konzentrations- schwäche, Schlafstörungen
	202	Krebs
	204	Frauenleiden
	205	Augenerkrankungen
	207	Schwermetallbelastungen
	208	Mund- und Zahnhygiene
	209	Salzkosmetik und Wellness

212 | Das Fazit

**Erweitern Sie Ihr
Bewusstsein**

216 | Zum Nachschlagen

216	Literaturhinweis
218	In eigener Sache
218	Wichtige Adressen
219	Persönliche Widmung
220	Impressum
221	Hinweis
222	Glossar
227	Register

All jenen Wissenschaftlern und Medizinerinnen, Forschern und Idealisten sei an dieser Stelle tiefer Dank ausgesprochen, die durch ihren Idealismus und ihrer inneren Berufung entsprechend bereit waren und sind, gegen den Widerstand der allgemein dogmatischen Lehrmeinung neue Wege zu beschreiten. Namentlich seien die Menschen alphabetisch erwähnt, deren Erkenntnissen es zu verdanken ist, dass das vorliegende Buch mit seinem Informationsgehalt in dieser Form entstehen konnte: Dr. Faridum Batmanghelidj, Dr. Enza Cicollo, Gudrun Dalla Via, Dr. Masuru Emoto, Dr. Patrick Flanagan, Prof. Roland Höck, Dr. Wilhelm Höfer, Dr. Marianne Huber, Dr. Elisabeth Josenhans, Prof. Manfred Kage, Dr. Noemi Kempe, Bodo Köhler, Ruth Kübler, Dr. Jacques De Langres, Prof. John Lilly, Dr. Wolfgang Ludwig, Prof. Fritz-Albert Popp, Heidemaria Schornsteiner, Rudolf Steiner, Heinz Steinmeyer und Dr. Barbara Werner. Besonderer Dank sei an dieser Stelle für ihr aufgeschlossenes Denken und verständnisvolles Handeln an die Beiersdorf AG, vertreten durch Elke Voss, Gudrun Heyer und Dr. Skippe, gerichtet, an die Südsalz AG, vertreten durch Elisabeth Hiltermann, Jeanette Bremböck, Dr. Peter Knieb und Hans Neumayer, sowie an die GeoGlobe – Development & Marketing Corporation, vertreten durch Augustin Schöpf und Horst Thöni. Auch richtet sich der Dank an die vielen Ärzte und Therapeuten, die im Dienste der Menschheit wieder neue Wege gehen, sowie an all jene Journalisten, die den Mut und die Weitsicht haben, Informationen in dieser Form der breiten Öffentlichkeit zu vermitteln.

„Kunst und Wissenschaft, Forschung und Lehre sind frei.“

(Artikel 5,3 – Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland)

Warum ist dieses Buch über Wasser und Salz entstanden? Mit ständig wachsendem Interesse haben in den letzten zwei Jahren mittlerweile unzählige Menschen an den Informationsvorträgen über die wissenschaftlich ganzheitlichen Zusammenhänge und Erkenntnisse der natürlichen Elemente Wasser und Salz teilgenommen. Durch die gewonnenen Erkenntnisse haben viele nicht nur aus gesundheitlicher Sicht wundervolle Erfahrungen an sich selbst erleben können, sondern für die meisten hat sich ihr Leben im positiven Sinne von Grund auf verändert. Die natürliche Einfachheit der Thematik war für viele so einleuchtend, und dennoch blieben viele Fragen offen. Zu neu schien dieses alte Wissen um die Naturgesetze, zu lange war es im Dunkeln verborgen. Die noch zu stellenden Fragen schienen bereits durch ihre natürliche Logik von selbst beantwortet, und dennoch suchten viele nach Bestätigung. Für all diejenigen soll dieses Buch ein sinnvoller und praktischer Wegbegleiter sein. Für alle weiteren Interessierten soll diese Lektüre nicht nur fachliches Wissen vermitteln, sondern ein Impulsgeber für ein neues, gesundes und unabhängiges Leben sein.

Das Ziel der Autoren besteht darin, die lebensvermittelnden Fähigkeiten von Wasser und Salz anschaulich und verständlich darzustellen. Die Natur ist weniger kompliziert, als wir glauben – ganz im Gegenteil – mit ordnender Einfachheit zeigt sie uns ihre kosmische Gesetzmäßigkeit. Es liegt nur an uns, die Zusammenhänge wieder zu erkennen und zu verstehen. Denn erst im Erkennen der Zusammenhänge entsteht der innere Impuls zur Veränderung.

Das Wissen über die für uns Menschen so wertvollen Erkenntnisse soll nicht nur einem kleinen wissenschaftlichen Kreis vorbehalten sein. Aus dem ständig wachsenden Interesse an der Thematik der Elemente Wasser und Salz ist diese Lektüre in ganzheitlich verständlicher Weise für den interessierten Laien geschrieben. Das Ziel des Buches ist erreicht, wenn es dem Einzelnen den Impuls zur Veränderung ermöglicht. Dem Interessierten die Möglichkeit zu bieten, sich wieder aus eigener Kraft der subjektiven Sensibilität der Natur zu nähern. Den Sinn des Lebens nicht nur zu erkennen, sondern ihn zu erleben. Denn das ganze Leben ist ein ewig fortschreitender Entwicklungs- und Bewusstwerdungsprozess.

Viele Leser werden sich möglicherweise gezwungen sehen, ihr bisheriges Wissen neu zu überdenken, da die beschriebenen Erkenntnisse viele der derzeit allgemein gültigen Lehren in Frage stellen. Wir regen Sie hiermit an, auch unsere beschriebenen Erkenntnisse aus dem Blickwinkel der notwendigen Kritik zu betrachten. Echtes Wissen ist Erkenntnis aus eigener Erfahrung. Hören Sie wieder auf Ihre innere Stimme, und machen Sie Ihre eignen praktischen Erfahrungen. Seien Sie umso kritischer, je weiter die Dinge von ihrem natürlichen Ursprung entfernt sind. Unser Bestreben besteht darin, Sie nicht nur unabhängig zu informieren, sondern Sie auch zu inspirieren und zu motivieren, die Schöpfung nicht nur im Äußeren zu erkennen, sondern sie wieder im Inneren zu erleben. „LEBEN“ kommt von „ERLEBEN“. Wer nichts ERLEBT, der hat auch nicht GELEBT. Machen Sie Ihr Leben wieder zu einem ERLEBNIS. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem neuen Weg!

Bewertung natürlicher Salze

Salz ist auf der Erde und in den Weltmeeren zwar reichlich vorhanden, natürliches Kristallsalz kommt dagegen selten vor.

Kristallsalz erhält durch starken Druck seine wertvolle geometrische Struktur.

Seit Kristallsalz und seine positiven Wirkungen erforscht werden, gibt es auch kommerzielle Trittbrettfahrer, die minderwertige Salze als Kristallsalz anbieten.

Das zurzeit wissenschaftlich am umfangreichsten untersuchte Kristallsalz stammt aus dem Himalaja.

Viele Menschen zieht es instinktiv ans Meer, den Ursprung ihres Daseins

Die heilende Wirkung von Salz

Salz gilt seit tausenden von Jahren als Allheilmittel. Die Alchimisten bezeichneten es als das „Fünfte Element“ – neben Wasser, Erde, Luft und Feuer – da es, seiner Eigenschaften entsprechend mit nichts anderem als dem Äther zu vergleichen war. Warum zieht es uns Menschen im Urlaub immer wieder ans Meer? Weil unser Unterbewusstsein instinktiv dahin zurückkehren will, woher wir einst gekommen sind, aus einem ganz bestimmten Schwingungsverhältnis. Dort können wir uns mit Energie aufladen und regenerieren.

Erst als vor rund 100 Jahren die Industrialisierung mit ihrem chemischen Reinheitswahn einsetzte, haben wir uns von der Natur entfernt. In jüngster Zeit ist erfreulicherweise ein Trend zurück zum ganzheitlich natürlichen Salz zu beobachten. Die Menschen besinnen sich wieder auf die heilende Wirkung des Salzes. Es taucht in Hautpflegemitteln, als Badezusatz oder als Mittel zur Inhalation und Spülung bei Atemwegserkrankungen und vielen anderen Indikationen auf.

Die neutralisierende Wirkung von Salz

Die heilende Wirkung von Salz ist auch schulmedizinisch anerkannt. In der königlichen Salzmine von Wieliczka, nur zwölf Kilometer vor den Toren Krakaus, liegt der größte Salzstollen Europas. Dort befindet sich in 226 Meter Tiefe ein Krankenhaus für Asthmatiker, Lungenkranke und Allergiker, in dem bereits mehrere tausend Patienten mit der unglaublichen Heilungsquote von über 90 Prozent behandelt wurden. Auch in dem Salzbergwerk von Berchtesgaden wendet man diese Erkenntnisse in dem dortigen Salzheilstollen erfolgreich an. Die schulmedizinisch anerkannte Späleotheapie erklärt man sich durch die reine Luft im Stollen.

Wenn die Luft dort so gesund ist, dann stellt sich natürlich die Frage, warum die Luft hier oben so krank macht. Unsere Häuser sind mit elektromagnetischen Geräten wie Fernsehern, Computern, Mikrowellen und Handys überfrachtet. Diese bewirken einen Überschuss an positiv geladenen Ionen und stören das Gleichgewicht zwischen positiv und negativ geladenen Teilchen in der Luft. Dadurch sind mehr positiv geladene und ungebundene Staubpartikel in der Luft. Telefonieren wir nur 30 Sekunden mit einem Handy, öffnet sich dabei für acht Stunden die so genannte Bluthirnschranke, die unser Gehirn vor Giftstoffen schützt. Eine schwedische Studie belegt, dass Frauen, die eine Kupferspirale zur Empfängnisverhütung tragen und gleichzeitig mit dem Handy telefonieren, zu über 90 Prozent an Gebärmutterkrebs erkrankten. Die Spirale funktioniert dabei wie eine Empfangs- und Sendeanlage, nur leider handelt es sich um unnatürlich dissonante, also krank machende Schwingungen.

Salzstollen als Krankenhäuser der Natur

Die neutralisierende Kraft des Salzes ist in der Lage, positive Ladungsverhältnisse auszugleichen. Früher war es ein alter Brauch der Bauern, neue Räume zu salzen, bevor sie dort einzogen, um die bösen Geister zu vertreiben. Die bösen Geister von



*Schädliche
Strahlung für
den Körper – das
Handy*

Der Salzstollen heilt
nicht nur durch
seine reine Luft, son-
dern auch durch
sein resonantes
Schwingungsmuster

damals sind die negativen elektromagnetischen Schwingungsverhältnisse von heute. Dabei kann die ausgleichende Neutralkraft von natürlichem Salz die krank machenden Schwingungsmuster ausgleichen. Diese Eigenschaft von Salz nutzt sogar die Atomindustrie bei der Lagerung atomarer Brennstäbe in stillgelegten Salzstollen wie dem von Gorleben. Salz kann nämlich sogar radioaktive Strahlung neutralisieren.

Der Salzheilstollen schafft nicht nur reine Luft, sondern weist durch das Vorhandensein der gleichen Elemente wie im Körper die exakt gleichen Schwingungsmuster auf. So entstehen selbstheilende und regulierend wirkende Resonanzen. Wenn unser Körper krank ist und das natürliche Schwingungsmuster nicht mehr vorhanden, kann Salz uns in den ursprünglich ausgeglichenen Zustand zurückführen. Indem der Patient im Bauch der Erde von Millionen Tonnen Salz umgeben ist; wirkt dessen starkes Frequenzmuster auf ihn ein. Der Körper nimmt dieses Frequenzmuster auf und beseitigt so sein Defizit an Energie.

Im Prinzip können alle Symptome eines kranken Körpers – nicht nur Atemwegserkrankungen – mit Salz therapiert werden. Eine Studie an Leberkranken bestätigt dies auf beeindruckende Weise. So verbesserten sich die Leberwerte der Patienten bereits nach einem zweieinhalbstündigen Aufenthalt im Salzstollen deutlich. Natürlich ist der Leberkranke nicht nach so kurzer Zeit geheilt. Da sich seine Erkrankung bereits im Organ manifestiert hat, wird er nach etwa 24 Stunden wieder in sein altes, krankhaftes Schwingungsmuster zurückfallen, wenn er die Therapie nicht täglich anwendet. Die Heilkraft des Salzes kann jedoch auf der energetischen Ebene den notwendigen gesunden Ordnungszustand für einen Tag aufrechterhalten. Da aber die wenigsten Menschen Zeit und Gelegenheit haben, sich jeden Tag für mehrere Stunden in einen Salzstollen zu legen, bietet sich alternativ eine kristalline Soletrinkkur an, so wie sie schon vor hundertern von Jahren durchgeführt wurde.

Die heilende Kraft von Salz

Die heilsame Wirkung des Salzes basiert auf seinem spezifischen Schwingungsmuster, mit dem Energiedefizite des Körpers ausgeglichen werden können.

Die Neutralkraft des Salzes kann krank machende, elektromagnetische Schwingungen in unserem Umfeld ausgleichen.

Auch die Schulmedizin kennt die heilende Wirkung des Salzes und setzt es besonders bei Atemwegsbeschwerden und Hauterkrankungen ein.

Forschungsergebnisse

Viele der in diesem Buch beschriebenen Erkenntnisse über die Eigenschaften von Wasser und Salz beruhen auf zahlreichen Forschungsergebnissen der letzten Jahre. Die Erkenntnisse der biochemischen wie auch biophysikalischen Qualitäten von Wasser sind durch viele wissenschaftliche Untersuchungen bestätigt. Auch weiß man von der beschriebenen Bedeutung und Wichtigkeit von Salz für den menschlichen Organismus. Jedoch fehlten bisher Untersuchungen sowohl über die natürliche Ganzheitlichkeit, als auch über die biophysikalischen Eigenschaften von Salz. Um diese wichtige Lücke zu schließen, führt Peter Ferreira seit Beginn des Jahres 2000 eine fortlaufende und umfangreiche Forschungsstudie über die biophysikalischen Zusammenhänge von Salz in Bezug auf den menschlichen Organismus durch. Auch haben namhafte Wissenschaftler, Mediziner und Forscher dazu beigetragen, die Notwendigkeit von natürlichen Wasser- und Salzanwendungen

zu bestätigen. Eingangs wurde der chemisch-analytische, wie auch der physikalische Nachweis über das Vorkommen aller natürlichen Elemente in reinem Kristallsalz erbracht. Jedes natürliche Element ist nicht nur an den biochemischen Wechselwirkungen im Organismus nachweislich beteiligt, sondern übt eine seinem individuellen Frequenzmuster entsprechende Resonanz als physikalische Wechselwirkung auf unseren Körper aus.

Forschungsstudie an zirka 400 freiwilligen Probanden

Um diese Erkenntnisse im praktischen Sinne zu bestätigen, wurden im Rahmen der Studie bisher zirka 400 freiwillige Probanden diagnostiziert. Davon wurden 197 Versuchspersonen kontinuierlich untersucht. Die ursprüngliche Zielsetzung der Studie bestand darin, die Wirkungen einer gezielten Wasser- und Salzanwendung auf den menschlichen Organismus festzustellen. Alle beteiligten Probanden wurden gebeten, täglich zwei Liter eines biophysikalisch wertvollen und natürlichen Quellwassers in Kombination mit einem Teelöffel natürlich kristalliner Sole aus dem Himalaja Kristallsalz zu sich zu nehmen. Auch wurden die Versuchspersonen darauf hingewiesen, möglichst kein raffiniertes Kochsalz bei der Zubereitung ihrer Speisen zu verwenden, sondern sollten in diesem Fall auch auf Kristallsalz zurückgreifen. Die kontinuierlich überwachten Probanden wurden monatlich diagnostiziert, alle weiteren freiwilligen Versuchspersonen wurden teilweise nur sporadisch untersucht. Die Wichtigkeit der Studie bestand in der kontinuierlichen Anwendung von Wasser und Salz für mindestens drei Monate. Ernährungsgewohnheiten wurden bei einem Teil der Probanden bewusst nicht verändert, da diese sonst möglicherweise zu falschen Rückschlüssen der Untersuchungsergebnisse geführt hätten. Die Wirkung von Wasser und Salz auf den Organismus wurde mit biophysikalischen Untersuchungen ermittelt.

Biophysikalische Untersuchungen mittels Segmentardiagnostik (IMEDIS)

Die biophysikalischen Untersuchungen wurden mit dem Expertensystem IMEDIS durchgeführt. Das Expertensystem IMEDIS erlaubt, sowohl den primären Zustand der Homöostase als auch eine sofortige Reaktion des Körpers auf die veränderten Umwelteinflüsse zu erfassen. Für die Diagnoseerstellung der Körperreaktionen auf einen oder mehrere Umweltfaktoren erfolgten die Messungen in der so genannten „neutralen“ Umwelt. Das Ergebnis dieser Referenzmessungen dient als Vergleichsbasis für die Messungen der Körperfunktionskreise auf die veränderten Situationen. Die Messungen wurden nach dem Verfahren der biofunktionellen Organometrie und nach dem Verfahren der Segmentardiagnostik durchgeführt. Getestet wurde die informationsenergetische Wirkung auf die Homöostase (biofunktionelles Regulationsverhalten) des menschlichen Organismus.

Die Messergebnisse der Organometrie auf die informationsenergetischen Auswirkungen der natürlichen Wasser- und Salzanwendungen auf die Homöostase bestätigen eindeutig die positive und unterstützende Wirkung durch eine fortschreitend kontinuierliche Abnahme der Abweichungsfaktoren. Tief gehenden Aufschluss über die informationsenergetischen Zusammenhänge zwischen dem verwendeten Wasser und der kristallinen Sole aus dem Himalaja Kristallsalz auf das Regulationsverhalten der Homöostase der untersuchten Probanden gibt die Analyse der biofunktionellen Segmentardiagnostik bzw. die organbezogene Diagnostik sowie die Reaktionen des vegetativen Nervensystems.

Durch die Diagnostik können herrschende pathologische und präpathologische Tendenzen sowie funktionelle Störungen und physiologische Spannungen ermittelt werden. Alle bisherigen Untersuchungen konnten eindeutig bestätigen, dass ursprünglich

festgestellte Organdysfunktionen (Über- oder Unterfunktionen) sich ausnahmslos und kontinuierlich durch die Wasser- und Salzanwendungen im Laufe der Zeit und je nach symptomatischem Zustand der Versuchspersonen zum natürlichen Ursprungszustand ausgleichen. Dies bestätigt die regulierende Neutral- und Ausgleichskraft der verwendeten kristallinen Sole. Da das vollständige Studienergebnis in seinem Umfang den Rahmen dieses Buches sprengen würde, werden die vollständigen Ergebnisse nach Abschluss der Studie zum Ende des Jahres 2001 gesondert veröffentlicht. Interessanterweise sei hier jedoch anzuführen, inwieweit sich bei untersuchten Probanden der diagnostische Unterschied zwischen der Einnahme von Kochsalz als Sole und der Einnahme von Kristallsalz als Sole darstellt. Anhand der abgebildeten Grafiken soll verdeutlicht werden, inwieweit der menschliche Organismus auf die unterschiedliche Verwendung von Salz direkt und unmittelbar reagiert. Die abgebildeten Grafiken der Segmentardiagnostik verdeutlichen die Dysfunktionen der Organe und des sympathischen Nervensystems.

Bei diesen Untersuchungen wurden jeweils Patienten im Ist-Zustand gemessen (*Abb. 1 und 2 siehe vordere Umschlagklappe*) und in Folge deren Veränderungen auf die Einnahme von Kochsalzlösung (*Abb. 3 und 4 siehe vordere Umschlagklappe*), bzw. Kristallsalzsole aus dem Himalaja (*Abb. 5 und 6 siehe vordere Umschlagklappe*). Dabei wurde den Versuchspersonen zuerst jeweils ein Teelöffel Kochsalzlösung verabreicht. Anhand der Grafik ist deutlich zu erkennen, wie sich die bereits bestehenden Dysfunktionen der Organe und des Nervensystems noch weiter verschlechtern und der Proband in ein Energiedefizit gelangt. Die Einnahme der Kochsalzlösung führt dazu, dass der Organismus Energie aufwenden muss, um dieses raffinierte Produkt zu neutralisieren bzw. wieder auszuschcheiden (*Abb. 3 und 4 siehe vordere Umschlagklappe*). Im direkten Anschluss (innerhalb einer Stunde) wurde den Versuchspersonen ein

Teelöffel Kristallsalzsole aus dem Himalaja verabreicht. Die darauf folgende Diagnose zeigt deutlich, wie nicht nur das durch die Kochsalzlösung entstandene Energiedefizit ausgeglichen wird, sondern darüber hinausgehend sich auch die ursprünglich bereits vorhandenen Dysfunktionen im Organismus anfangen auszugleichen (*Abb. 5 und 6 siehe vordere Umschlagklappe*). Diese Untersuchungen wurden bei den Probanden im Zeitraum von zwei Stunden durchgeführt und verdeutlichen die unmittelbare Wirkung im Negativen durch die Einnahme von Kochsalz wie auch die unmittelbar positive Wirkung der Kristallsalzsole.

Bilder zur IMEDIS-Studie siehe vordere Umschlagklappe

Essigversuch mit Kochsalz und Kristallsalz

Anhand des Essigversuches können Sie diese Wirkung zu Hause verdeutlichen. Nehmen Sie jeweils zwei Gläser und füllen diese etwa 3 cm hoch mit Essig. Danach geben Sie etwa zwei bis drei Esslöffel Kochsalz in das eine Glas, und die gleiche Menge feines Kristallsalz in das andere Glas. Während das Kristallsalz ohne sichtbare Reaktion direkt auf den Grund des Glases sinkt und dabei einen Neutralzustand einnimmt, fängt es in dem anderen Glas an zu schäumen. Dabei werden aggressive Chlorwasserstoffgase frei.

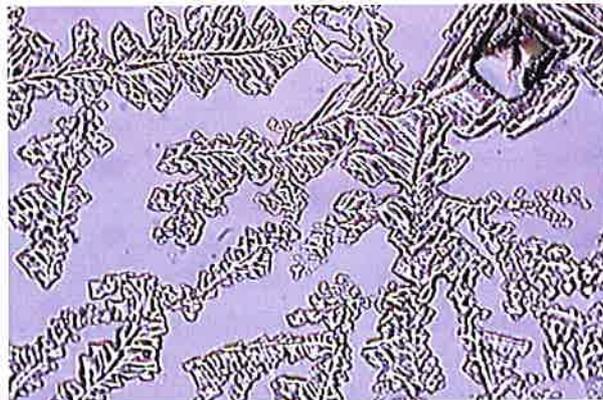
Ähnlich ist die Reaktion Ihres Körpers. Genau wie der Essig benötigen Sie nun Energie, um einen Neutralzustand herbeizuführen. Biochemisch wie auch biophysikalisch unterscheidet sich gewöhnliches Kochsalz von natürlichem Kristallsalz um genau 180 Grad. Es liegt einzig und allein an Ihnen, für welchen Wirkungsbereich Sie sich entscheiden. Einerseits Energiedefizit durch die Zufuhr von Kochsalz oder andererseits Energieerhalt durch die Zufuhr eines ganzheitlich natürlichen Kristallsalzes.

Kristallsalz fördert Ausscheidung tierischen Eiweißes

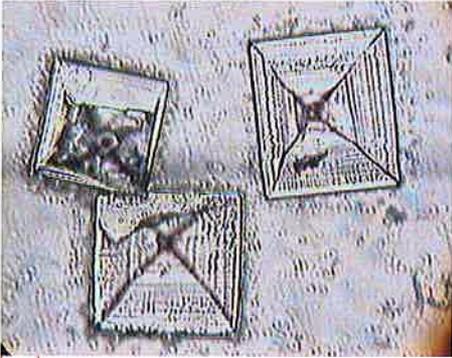
Mit einer erweiterten Probandengruppe wurden auch schulmedizinisch interessante Ergebnisse festgestellt. Alle Versuchspersonen haben täglich einen Teelöffel Kristallsalzsole zu sich genommen. Bei der Untersuchung von 123 Patienten im Zeitraum von vier Wochen konnte Frau Dr. med. Elisabeth Scherwitz-Josens durch Urin- und Blutuntersuchungen feststellen, dass bei mehr als 80 % aller diagnostizierten Probanden eine erhöhte Proteinausscheidung im Urin nachweisbar war. Dieses Resultat führt zu der Erkenntnis, dass durch die strukturbildende Kraft der Kristallsalzsole und der in der Sole enthaltenen Antagonisten (natürliche Gegenspieler) nicht oder nur schwer abbaubares tierisches Eiweiß wieder aus dem Körper ausgeschieden werden kann.

Qualitätsanalyse von Kristallsalz aus dem Himalaja, Meersalz und Köchsalz

Im Rahmen einer Studie der Qualitätsermittlung von Lebensmitteln auf der Basis der Kristallanalyse konnte auch Dr. Wilhelm



A Kristallsalz, 400fache Vergrößerung

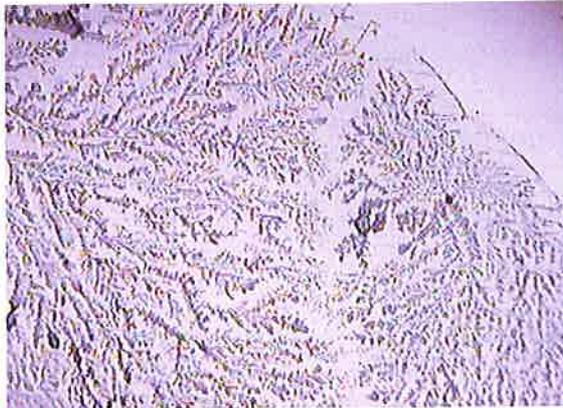


B Kochsalz, 400fache Vergrößerung

Höfer interessante Ergebnisse ermitteln. Bei der Analyse wurde Kristallsalz aus dem Himalaja mit Kochsalz und gewöhnlichem Meersalz verglichen. Untersucht wurde das spagyrische Kristallisat, welches aus der Flüssigphase und der Festphase der Proben entnommen wurde. Die abgebildeten Kristallbilder sind aus derselben Probe jederzeit reproduzierbar und zeigen immer die den Proben typisch zugehörigen Kristallbilder. In *Bild A* wird die charakteristische Kristallbildung des Kristallsalzes aus dem



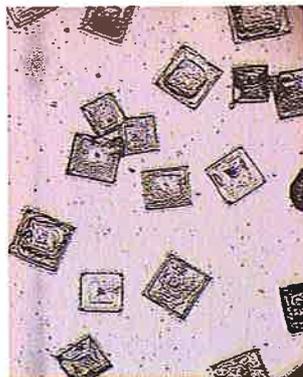
C Meersalz, 400fache Vergrößerung



D Kristallsalz, 100fache Vergrößerung

Himalaja bei 400facher Vergrößerung dargestellt. Es zeigen sich schöne feine und vor allem lebendige Strukturen und weisen ein für den Gebrauch als Lebensmittel sehr gutes Produkt aus. Die Ganzheitlichkeit zeigt sich ähnlich wie die natürlich lebendigen Strukturen in der Natur. Alle enthaltenen Elemente sind interaktiv ineinander verschmolzen und nehmen einen ional kolloidalen Zustand ein. Die Kristalle sind in ihrer Bewegung durch den ionalen Aufbau nie vollständig ausgebildet

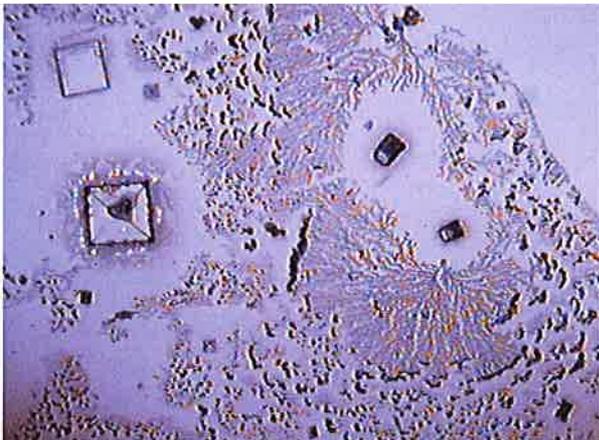
und nehmen somit nicht die statische Isolierung eines unbelebten Minerals ein, wie es im Vergleichsbild von Kochsalz (*Bild B*) oder Meersalz (*Bild C*) deutlich sichtbar ist. Auffällig sind die vollständig freien Bereiche zwischen den Kristallen, die darauf hinweisen, dass in dem Kristallsalz aus dem Himalaja keinerlei belastende, unbelebte Substanzen enthalten sind. Es enthält auch keine Umweltbelastungen wie Radioaktivität, Elektrosmog oder Pestizide.



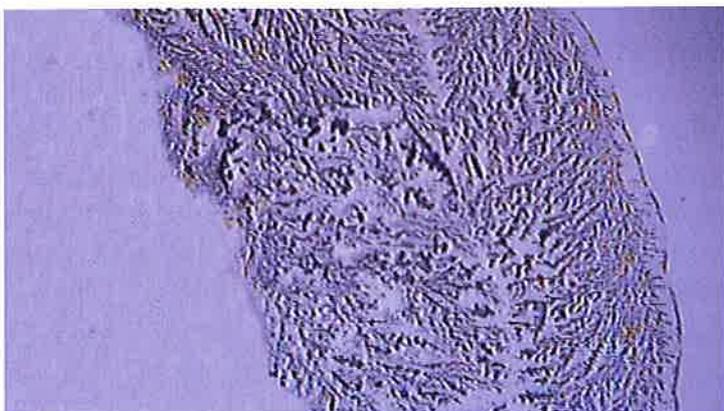
E Kochsalz, 100fache Vergrößerung

In *Bild B*, dem reinen raffinierten Kochsalz, werden keine lebendigen Kristalle gefunden. Durch die Destrukturierung des Raffinierungsprozesses wurden die kristallinen Bestandteile völlig aus dem Zusammenhang der natürlichen Symbiose gerissen und isoliert. Diese wiederum in ein lebendiges System einzubinden ist dem Organismus nicht oder nur durch erheblichen Energieaufwand und auch nur teilweise möglich. Die Kristalle des Kochsalzes werden völlig geometrisch rechteckig ausgebildet und enthalten somit keine Kräfte, welche einen lebendigen Organismus unmittelbar anregen. Im Gegenteil, der Organismus benötigt viel Lebensenergie, um es zumindest teilweise für den Stoffwechsel verfügbar zu machen.

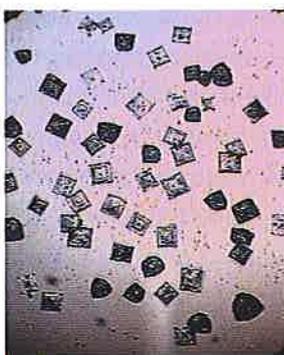
In *Bild C* sehen wir im Vergleich zu Kristallsalz aus dem Himalaja den deutlichen Unterschied zu Meersalz. Bei dem Meersalz werden vielfach rechteckige kubische Kristalle ausgebildet, die völlig isoliert und ohne Zusammenhang mit den feineren Formen auftreten. Die Verwendung eines solchen Salzes verlangt von dem Konsumenten einen erheblichen Energieaufwand, um es wieder beleben zu können, d. h., um es wieder in



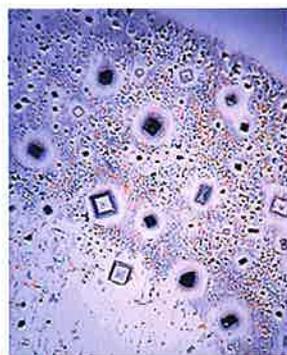
F Meersalz ,100fache Vergrößerung



G Kristallsalz, 40fache Vergrößerung



H Kochsalz, 40fache Vergrößerung



I Meersalz, 40fache Vergrößerung

den Stoffwechsel einzubinden. In *Bild D*, Kristallsalz aus dem Himalaja bei 100facher Vergrößerung, zeigen sich die feinen pflanzenhaften Formen, welche die Lebendigkeit des Produktes zum Ausdruck bringen. Die gleichmäßige Kristallbildung deutet auf die harmonische Wirkung des Salzes hin.

Bild E zeigt zum Vergleich Kochsalz bei 100facher Vergrößerung, und *Bild F* Meersalz bei 100facher Vergrößerung.

Bild G zeigt im Vollbild bei 40facher Vergrößerung Kristallsalz aus dem Himalaja mit seinen fein verästelten Kristallstrukturen.

Es liegen keine Verdichtungen, Verdunklungszonen oder unharmonische Randstrukturen vor. Dies bedeutet, dass die energetischen Verhältnisse ausgeglichen sind. Bei der Verwendung als Speisesalz handelt es sich somit nicht um eine mineralisch-sklerotisierende Wirkung, sondern um eine anregende, verlebendige Wirkung.

Der Vollständigkeit halber zeigt *Bild H* Kochsalz bei 40facher Vergrößerung im Vergleich zu *Bild I* Meersalz, bei 40facher Vergrößerung.



K

Kristallsalz aus dem Himalaja, 50fach vergrößert



L

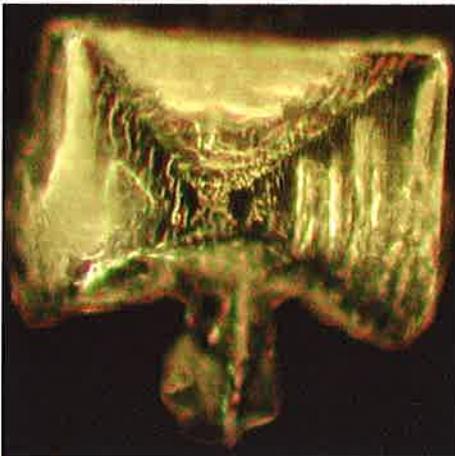
Kochsalz, 15fach vergrößert

Die Resultate der Untersuchung bestätigen die gut entwickelten, lebendigen Kristalle des Kristallsalzes aus dem Himalaja und weisen somit ein Salz aus, das starke lebensbildende Kräfte für die Organe und Nerven des Verbrauchers besitzt. Das raffinierte Kochsalz zeigt keinerlei lebendige Kristallisation, sondern ausschließlich unbelebte Kristalle. Als Lebensmittel ist es deshalb völlig ungeeignet. Das Meersalz nimmt eine Zwischenstellung ein. Es zeigt zwar strukturierte Formen, jedoch sind die salzbildenden Elemente von seinem lebendigen Umgebungsbereich isoliert. Eine ional-kolloidale Aufnahme der beteiligten Elemente ist somit nicht mehr gewährleistet.

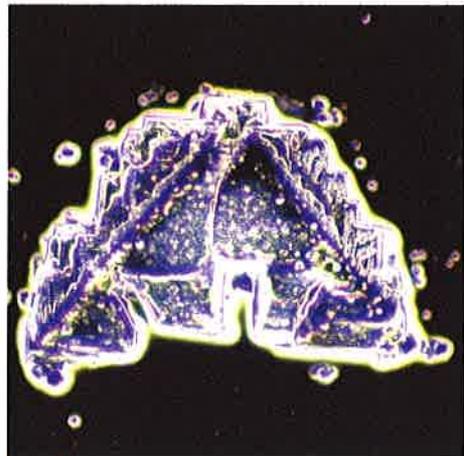
Bestätigt wird die durch Dr. Höfer durchgeführte Analyse durch die einmaligen wissenschaftlichen Fotografien des Instituts für wissenschaftliche Fotografie. Prof. Manfred Kage ist es gelungen, durch Lichtmikroskopie sowie durch Rasterelektronenmikroskopie die Unterschiede von Kochsalz und Kristallsalz zu verdeutlichen. Bei dem Kristallsalz (*Bild K*) können wir

immer bewegende fließende und somit lebendige mit der Umwelt in Resonanz stehende Strukturen erkennen. Ähnlich wie wir es von Wasser gewohnt sind, ist alles in Bewegung. Kochsalz dagegen zeigt seine unnatürlich isolierten Strukturen (*Bild L*). Wüstenähnliche Gebilde, die jeder Lebendigkeit entbehren. Ähnlich wie hier beim Kochsalz in der mikroskopischen Fotografie deutlich wird, zeigen sich rekristallisierte Ablagerungen in unserem Organismus.

Die formbildenden und strukturierenden Kräfte des natürlichen Kristallsalzes aus dem Himalaja zeigen sich auch in wunderschönen Formen bei den von Ruth Kübler durchgeführten Tropfenbildern. Als Künstlerin, die sich den wissenschaftlichen Zusammenhängen der Geometrie gewidmet hat, ist es ihr im Laufe der Jahre gelungen, durch die einzigartigen Tropfenbilder den in einer Struktur enthaltenen Informationsgehalt sichtbar zu machen. Im Vergleich zu unserer Natur sprechen diese Bilder für sich (*Bild M und N*).



M Tropfenbild: Kristallsalz aus dem Himalaja, unverdünnt



N Tropfenbild: Meerwasser aus der Antarktis

Die



Sole

Symbiose der Lebendigkeit

Die Elemente Wasser und Salz dürften für Sie mittlerweile einen anderen Stellenwert eingenommen haben. Mit der Bildung des notwendigen Bewusstseins können Sie die Dinge jetzt aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Alle Lebensvorgänge in unserem Universum, vom Makrokosmos bis in den Mikrokosmos, stehen in einem direkten Bezug zu den Energiepotenzialen, die bei der Berührung von Wasser mit Salz entstehen. Die so genannten Hydratationsenergien wirken bei Wasser und Salz implosiv (temperaturvermindernd), dem aufbauenden Gesetz der Natur entsprechend.

Das Gemisch aus Wasser und Salz, die so genannte Sole, ist die Ursuppe des Lebens und der flexibel physische Repräsentant reiner Sonnen- bzw. Lichtenergie. Nicht umsonst stammt das Wort vom lateinischen „Sol“ (Sonne), denn Sole ist nichts anderes als die flüssige Materialisierung des Sonnenlichts. Sole bedeutet so viel wie „Flüssiges Sonnenlicht“ oder verflüssigte Lichtenergie.

Sole – ein Energiemeer

Bei der Verbindung von Wasser und Salz umgeben sich die positiven Ionen des Salzes mit den negativen Polen der Wassermoleküle und die negativen Ionen des Salzes mit den positiv polarisierten Teilen der Wassermoleküle. Die Ionen werden hydratisiert. Dabei verändert sich die geometrische Struktur des Wassers und des Salzes. Es entsteht etwas ganz Neues, eine

Sole ist die Ursuppe
des Lebens, der
Ursprung jeglicher
Lebendigkeit



**Durch das
Zusammenführen
von Wasser und
Salz entsteht Leben**

dritte Dimension – das Wasser ist jetzt kein Wasser mehr und das Salz kein Salz mehr. Die Elemente haben sich aus ihren Beschränkungen befreit, durch resonante Wirkung ihre Polaritäten aufgegeben und eine neue, höhere Energieform erreicht. Erst durch Bewusstwerdung, dem bewussten Erkennen, sind wir bereit und in der Lage, unsere Polarität aufzugeben und loszulassen. Durch dieses Aufgeben der Polarität kehren wir in die Einheit der Elemente zurück. Genau das geschieht, wenn sich Wasser und Salz verbinden. Durch die Bereitschaft des Wassers, seine Identität aufzugeben, ist es in der Lage, das Salz aus seiner Materienhaftigkeit zu befreien, die Gitterkräfte zu überwinden und Natrium von Chlorid zu trennen. Beide Elemente werden ionisiert und so der darin gespeicherte Energie- bzw. Informationsgehalt freigesetzt. Für den gleichen Vorgang ohne Wasser bräuchten wir einen Schmelzofen mit 800 Grad Hitze.

Von der Intelligenz der Atome und des Menschen

Je weiter man Materie in ihre Bestandteile zerlegt, desto potenziert wird – physikalisch betrachtet – ihr Frequenzspektrum. So weist ein Atomkern ein messbar höheres Frequenzspektrum auf als das Atom selbst. Ein Element wiederum hat ein messbar höheres Frequenzspektrum als ein Molekül. Ein Molekül zeigt deutlich höhere Frequenzmuster als die Zelle, diese wiederum deutlich mehr als das Organ. Da in diesem Falle Energie als Information mit Intelligenz gleichzusetzen ist, kommen wir unweigerlich zu dem Schluss, dass jedes Atom um ein Vielfaches intelligenter ist als die daraus zusammengesetzte Materie. Die einzelne Zelle ist beispielsweise intelligenter als das gesamte Organ.

Der Mensch als Summe der Elemente, Zellen und Organe, aus denen er besteht, ist also weniger intelligent, als jedes einzelne seiner Organe oder Zellen. Das könnte erklären, warum unsere Organe über einen Selbstschutz verfügen, um sich etwa gegen eine falsche Ernährung unsererseits zu wehren. Der Blick auf eine Schwingungsfrequenzskala verdeutlicht den Zusammenhang:

Atomkern	10^{22} Hertz
Atom – Element	10^{15} Hertz
Molekül	10^9 Hertz
Zelle	10^3 Hertz
Organ	10^2 Hertz
Mensch (Körper)	8 bis 10 Hertz

Die Skala zeigt, dass Wasser als Molekül über eine viel höhere Intelligenz als der Mensch verfügt. Der Intelligenzgrad eines jeden Einzelnen ist wiederum weitaus höher einzustufen als der des Staates als Summe seiner Bürger. Das erklärt möglicherweise auch so manche mit klarem Menschenverstand nicht mehr nachvollziehbare Entscheidung des Gesetzgebers.

Sehen Sie Krankheit
als Chance, um
eine notwendige
Veränderung
einzuleiten

Krankheit als Freund verstehen

Erkennen Sie wieder, dass in jedem Nachteil der Keim eines viel größeren Vorteils steckt. So können Sie lernen, Krankheit als Freund zu verstehen, eigentlich als besten Freund, den Sie haben können. Er ist nämlich der einzige, der uns ehrlich informiert, wenn wir etwas falsch gemacht haben. Dieser Freund will Ihnen nur helfen, bewusst zu werden. Unterdrücken Sie ihn nicht. Lassen Sie ihn sprechen, und lernen Sie seine Sprache, damit Sie gemeinsam ihre Informationen austauschen können. Erkennen Sie wieder, dass es für Veränderungen nie zu spät ist. Zu spät ist es nur, wenn man nicht mehr handelt, weil man meint, dass es zu spät ist. Lassen Sie uns nach diesem philosophischen Ausflug zurückkehren zu Wasser und Salz. Wir haben gelernt, dass sowohl für unseren Körper als auch für unser Bewusstsein Wasser und Salz lebensnotwendig sind. Jedes einzelne Element des Salzes hat sein eigenes Schwingungsmuster, und die gleichen Schwingungsmuster finden wir in unserem Körper wieder. Nun haben wir Krankheit als Defizit an Energie definiert. Daraus folgt logischerweise, dass wir mit Salz genau das Schwingungsmuster bekommen können, das uns fehlt.

Die Entstehung von Leben

Bei der Verbindung von Wasser und Salz entsteht eine neue Dimension – die Sole.

Atome besitzen ein höheres Frequenzmuster und somit eine größere Energie = Information = Intelligenz als Moleküle, Zellen, Organe oder der Mensch.

Alles Leben entstand im Urmeer aus den Elementen Wasser und Salz.

Verstehen Sie Krankheit als Freund, der Ihnen zeigt, dass Sie etwas verändern müssen.

Die heilende Wirkung von Sole

Die kristalline Struktur von Salz als Sole wirkt so nachhaltig, dass sein Schwingungsmuster über 24 Stunden in unserem Körper aufrechterhalten werden kann. Mit der Sole kann man sich genau das Schwingungsmuster vermitteln, das unserem Körper bei Krankheit fehlt. Dabei kommt es nicht auf die Menge an, denn in der Biophysik zählt Qualität, nicht Quantität. Wichtig ist also die Qualität des Salzes, aus dem die Sole hergestellt wird.

Nehmen Sie jeden Morgen einen kleinen Teelöffel Sole mit einem Glas natürlichem Quellwasser vermischt auf nüchternen Magen zu sich. Es kommt nicht so sehr auf die Menge, sondern auf die Regelmäßigkeit der Einnahme an. Biochemisch betrachtet wird innerhalb von Minuten die Magen-Darm-Tätigkeit (Peristaltik) angeregt. Das wiederum regt den Stoffwechsel und die Verdauung an. Der Elektrolythaushalt wird aufgebaut und dadurch die Leitfähigkeit im Körper verbessert, was sich wiederum positiv auf den Kreislauf auswirkt. Mit Salz kann der Strom wieder fließen.

Sole wirkt ausgleichend

Auch beim Bluthochdruckpatienten ist im Gegensatz zum schädlichen Kochsalz Sole nicht verboten. Denn Sole kann den Blutdruck innerhalb von 15 Minuten senken. Dabei ist Sole kein blutdrucksenkendes Mittel, denn auch derjenige, der an niedrigem Blutdruck leidet, kann Sole trinken und damit seinen Blutdruck erhöhen. Die Sole besitzt durch ihre Neutralitätskraft eine ausgleichende Wirkung.

Wenn Bluthochdruckpatienten geraten wird, auf Salz zu verzichten, da Salz angeblich für den erhöhten Blutdruck verantwortlich sei, dann muss hier die Frage gestellt werden, von welchem Salz die Rede ist. Denn für das Kochsalz treffen die schädlichen Wirkungen zu, nicht aber für Salz im ganzheitlichen Sinne.

Bei der Sole-Trinkkur zählt nicht die Quantität, sondern die Qualität des verwendeten Salzes

Nicht die Menge, sondern das regelmäßige Trinken von Sole ist wichtig



Das Kristallsalz ist
in der Lage,
Schwermetalle aus
dem Körper zu
lösen und wieder
auszuscheiden

Oft wirkt sich Salzarmut sogar negativ auf unseren Körper aus. So hat eine über vier Jahre laufende Studie aus den USA nachgewiesen, dass Menschen mit geringer Salzkonzentration im Urin viermal häufiger einen Herzinfarkt erleiden als Menschen mit normaler Salzkonzentration im Urin. Ein weiterer Versuch an Tieren, bei denen der Salzanteil im Futter reduziert wurde, ergab, dass die Tiere mit verzögertem Wachstum reagierten.

Sole für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Die Sole ist auch ein hervorragendes Mittel, um den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen. Mit Sole können Schwermetalle wie Quecksilber, Blei, Arsen, Amalgam und Kalkablagerungen aus unserem Körper geschwemmt werden. Denn das Kristallsalz ist in der Lage, Molekülverbindungen aufzubrechen. Ein einfaches Beispiel soll Ihnen dies verdeutlichen: Geben Sie in Ihren verkalkten Wasserkocher etwas 26-prozentige Sole mit Wasser verdünnt, kochen Sie die Sole kurz auf, und Sie können sehen, wie sich der Kalk wieder auflöst.

Dieser Vorgang hat nichts mit Magie zu tun, sondern ist eine einfache chemisch-physikalische Reaktion. Durch die starke Strukturierung und die ionale Wirkung des Kristallsalzes werden in einer Sole die Molekülverbindungen aufgebrochen und die Elemente einzeln hydratisiert. Bei den Entkalkungstabletten für Ihre Spülmaschine handelt es sich im Wesentlichen auch um nichts anderes als Salz. Gönnen Sie auch Ihrem Körper eine Entschlackungskur, um ihn von Gefäßverkalkungen, Schwermetallablagerungen und sonstigen Schlacken zu befreien.

Damit der Körper diese Stoffe abbauen kann, muss er sie aber zuerst wieder verstoffwechseln. Selbst nicht oder nur schwer abbaubares tierisches Eiweiß wird dank der starken Strukturierung des Kristallsalzes im Blut nachweislich wieder vermehrt über den Urin ausgeschieden.

Erstverschlechterung bei Entschlackung

Die Wirkung von Kristallsalz auf den Organismus ist der von Medikamenten genau entgegengesetzt. Während Medikamente ein Symptom unterdrücken, wird durch das Kristallsalz das bestehende Symptom, ebenso wie das nicht spürbare, aber bereits latent vorhandene Symptom, im Körper durch Energiezufuhr regelrecht ausgelebt. Dieser Vorgang ist oft mit einer Erstverschlechterung verbunden – wie wir sie aus der Homöopathie kennen – und zwar dort, wo Sie Ihr schwächstes Organ oder Ihre krankhafte Störung haben.

Bei rheumatischen Erkrankungen wie Gicht, Arthritis oder Arthrose, dort, wo sich schon Kristalle gebildet haben, sollten Sie über Monate regelmäßig täglich Sole trinken, um den Körper auf dem Frequenzmuster zu halten. Im Lauf der Zeit beginnt der Organismus, die Ablagerungen aufzubrechen, zu verstoffwechseln und wieder auszuscheiden. Das Gleiche gilt für Nieren- beziehungsweise Gallensteine. Werden die kristallinen Strukturen der Steine aufgebrochen und ausgeschieden, ist das manchmal mit schmerzhaften Koliken verbunden. Jedoch hat sich der Körper aus eigener Kraft – und ohne Operation – von seinen Steinen befreien können.

Beim Aufbrechen von Ablagerungen durch die Sole kann es zu Erstverschlechterungen kommen

Entschlackung erfolgt rhythmisch

Da der Körper durch die Sole ausreichend Energie erhält, um sich wieder zu regenerieren, wird er sich rhythmisch entschlacken. Dies geschieht oft in Schüben. Für den Anwender oder Patienten ist eine rhythmische Entschlackung unangenehm, da er sein gesundheitliches Problem jetzt als Belastung empfindet. Dennoch ist der Körper nur auf dieser Weise in der Lage, sich von Schlacken und Giftstoffen zu trennen, die einfach nicht in den Körper gehören. Wasser und Salz räumen im Körper auf! Haben sich aufgrund einer falschen Ernährungsweise zu viel Gärungs- und Fäulnisstoffe im Darm angesammelt, so kann es

Nicht nur Alkohol
und Nikotin sind
Suchtmittel, sondern
auch denaturierte
Lebensmittel wie
weißer Zucker

auch passieren, dass die Sole abführend wirkt. Trotzdem ist der Durchfall in einem solchen Fall, auch wenn es unangenehm ist, positiv zu bewerten. Es findet nichts anderes als die dringend notwendige Reinigung des Darmes statt.

Wie Sole bei Suchterkrankungen wirkt

Sogar Suchtkranke haben eine Chance, beim Entzug von einer Soletrinkkur unterstützt zu werden. Eine in Zürich durchgeführte Studie mit Heroinabhängigen hat gezeigt, dass sich das Verlangen nach der Droge während einer Soletrinkkur drastisch reduziert.

Die meisten Süchtigen glauben, dass sie von einem bestimmten Mittel abhängig sind. Sprich, der Zuckersüchtige meint, dass sein Körper im Suchtfall nach Zucker verlangt. Genau das Gegenteil ist der Fall. Wir sind süchtig oder verlangen nach den Stoffen, welche dem Mittel bei seinem Herstellungsprozess entzogen wurden. Raffinierte Produkte, wie etwa weißer Zucker, sind isolierte Verbindungen. Isolierte Nahrungsmittel, denen die Ganzheitlichkeit durch Denaturierung abhanden gekommen ist, bewirken im Körper die Aussendung von Botenstoffen. Diese verursachen das Verlangen nach den entzogenen Stoffen, um das eingenommene Nahrungsmittel verstoffwechseln zu können. Isolierte oder raffinierte Produkte sind somit grundsätzlich als Suchtmittel zu bezeichnen, da der Körper nach ihrer Einnahme nach den entzogenen Stoffen verlangt. Der Organismus merkt, dass ihm etwas fehlt, und wir werden krank – in diesem Falle abhängig. Da die Sole durch ihre strukturierende Neutralkraft auf der energetischen Ebene ausgleichend wirkt, wird ein Süchtiger, wenn er seinem Körper Sole zuführt, nicht mehr in dem Maß nach seinem Suchtmittel verlangen. Diese Beobachtung kann man beispielsweise bei zuckersüchtigen Kindern machen. Wenn Sie Ihrem Kind täglich etwas Sole ins Trinkwasser geben, werden Sie schnell

erkennen, dass sein Verlangen nach dem Suchtmittel auf natürliche Weise nachlässt.

Sole – Balsam für die Haut

Sole ist auch ein wunderbares Mittel zur Behandlung von Hautkrankheiten. Auch die Schulmedizin bedient sich bei schweren Hautleiden der Therapie mit Salz. Jeder, der mit seiner Haut Probleme hat, kennt die heilende Wirkung des Meeres, insbesondere bei Neurodermitis und Psoriasis, der Schuppenflechte. Die Haut ist der Spiegel des Darms und genau wie dieser ein Ausscheidungsorgan. Mit der Sole geben Sie Ihrem Körper die Chance, sich sowohl von innen heraus als auch von außen zu reinigen. Dabei kann es häufig zu Erstverschlechterungen der Haut, aber auch zu reinigenden Durchfällen kommen. Nach diesem Entschlackungsprozess ist der Weg frei für eine gesunde Haut.

Die heilende Wirkung von Sole

Eine Soletrinkkur vermittelt dem kranken Körper das natürliche Schwingungsmuster und kann dieses über 24 Stunden aufrechterhalten.

Sole wirkt sich ausgleichend auf den Säure-Basen-Haushalt sowie auf den Blutdruck aus.

Bei rheumatischen Beschwerden und Steinbildungen hilft die Sole, die Ablagerungen aufzubrechen und auszuscheiden.

Bei Suchterkrankungen vermindert die Sole das Suchtverhalten.

Bei Hautbeschwerden reinigt die Sole von innen heraus über den Darm.

Die



Formen

Anwendungsformen von Salz

Wir haben in den letzten Kapiteln viel über den Wert und die Wirkung von Wasser und Salz erfahren. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen nun die Vielzahl der Anwendungsformen von Wasser und Salz. Wir erklären Ihnen, wie Sie Sole richtig zubereiten, wie sie eine Trinkkur oder eine Inhalation durchführen und was Sie bei einer Spülung oder einem Solebad zu beachten haben. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen, wie Sie aus der Naturheilkunde bekannte Anwendungen von Umschlägen über Auflagen bis hin zum Salzhemd vornehmen können. Sie erfahren, was ein Floatarium ist, wie ein Kristallsalz-Ionisorator oder Salzkristall-Lampen auf Ihren Organismus wirken und wie Sie richtig damit umgehen. Auch kosmetische Anwendungen auf Solegrundlage erklären wir Ihnen in diesem Kapitel.

Wasser und Salz wirken nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf Geist und Seele

Bewusst den Wandel einleiten

Wenn Sie die eine oder andere Behandlung mit Sole bei sich zu Hause durchführen möchten, lesen Sie bitte nicht nur genau die Vorgehensweise, sondern versuchen Sie sich auch bewusst zu machen, dass Sie mit Hilfe der Urelemente Wasser und Salz eine Wende in Ihrem Leben einleiten können. Diese erfasst nicht nur Ihren Körper, auch wenn Sie hier die Wirkung am ehesten spüren werden, sondern auch Ihren Geist und Ihre Seele. Haben Sie Geduld, und nehmen Sie sich Zeit und Ruhe, um von innen heraus gesund zu werden oder zu bleiben. Setzen Sie sich dazu auch mit dem Phänomen der Erstverschlech-

terung auseinander, und informieren Sie Ihre Familie und Freunde darüber, damit Sie entsprechend unterstützt werden.

Zubereitung der Kristallsole

Geben Sie einen oder mehrere Salzkristalle in ein kleines verschließbares Gefäß, zum Beispiel ein leeres, sorgfältig gereinigtes Marmeladenglas oder ein Einweckglas. Füllen Sie das Glas mit gutem Quellwasser auf, bis die Kristalle bedeckt sind. Nach etwa einer Stunde haben sich diese so weit aufgelöst, dass eine 26-prozentige gesättigte und gebrauchsfertige kristalline Solelösung entstanden ist.

Sie werden feststellen, dass sich die Salzkristalle jetzt nicht mehr weiter auflösen. Erst wenn Sie wieder Wasser zugießen und die Solekonzentration dadurch geringer wird, beginnen die Salzkristalle sich weiter aufzulösen, bis wieder eine natürliche Sättigung der kristallinen Sole bei etwa 26 Prozent erreicht ist. Solange noch Salzkristalle in Ihrem Gefäß sind, haben Sie die Gewähr einer gesättigten kristallinen Sole. Aus dieser können Sie nun täglich die benötigte Menge entnehmen.

Die Sole kann immer wieder mit Wasser aufgefüllt werden, bis sich die Salzkristalle vollständig aufgelöst haben. Bevor Sie weitere Sole entnehmen, sollten Sie einen neuen Salzkristall in das Glas geben, damit eine 26-prozentige Konzentration der kristallinen Sole gewährleistet ist. Die Sole bedarf keiner besonderen Aufbewahrung und ist unbegrenzt haltbar. Weder Keime und Viren noch Pilze oder Bakterien haben eine Chance, sich in der Sole zu vermehren. Es handelt sich also um eine sterile Lösung.

Die so angesetzte kristalline Sole ist Ausgangssubstanz für viele Anwendungsformen, die Sie auf den folgenden Seiten finden.



Salzkristalle lösen sich in Wasser so lange auf, bis eine 26-prozentige Sole entstanden ist

Sole-Trinkkur

Bei der Sole-Trinkkur kommt es nicht so sehr auf die Solemenge an, sondern auf den Energiegehalt bzw. den Informationsgehalt, der in der Sole enthalten ist. Der Teelöffel als Maßeinheit ist daher auch mehr symbolisch zu verstehen. Biochemisch betrachtet versorgt er den Körper in Form dieser isotonen Solelösung mit der ausreichenden Menge Salz. Aus biophysikalischer Sicht hingegen reichen bereits einige Tropfen der Sole. Da sich unser Körper rhythmisch regeneriert, ist die regelmäßige und ausdauernde Kontinuität der Anwendung weitaus wichtiger als die Menge.

Das Wort „Trinkkur“ ist im Prinzip falsch gewählt, denn eine Kur hat immer eine zeitliche Begrenzung. Diese Sole können Sie jedoch ein Leben lang täglich zu sich nehmen. Wenn Sie so wollen, handelt es sich also um eine lebenslange Trinkkur.

Unabhängig von der Sole-Trinkkur sollten Sie darauf achten, bei der Zubereitung der täglichen Mahlzeiten ganz auf raffiniertes Kochsalz zu verzichten. So erzielen Sie ein wirklich optimales Ergebnis mit der Trinkkur. Vielen Fertiggerichten und konservierten Nahrungsmitteln wird Kochsalz als Konservierungsmittel beigelegt. Wenn Sie auf diese nicht verzichten möchten, ist es

Bei der Sole-Trinkkur kommt es nicht so sehr auf die Menge, sondern auf die Regelmäßigkeit an



Geben Sie einen Teelöffel Sole in ein Glas gutes Quellwasser

sogar ratsam, die Speisen leicht mit feinem Kristallsalz nachzusalzen, um dem Natriumchlorid wenigstens einen Teil seiner Aggressivität zu nehmen und es verträglicher zu machen.

Anleitung zur Sole-Trinkkur

Entnehmen Sie aus dem Glas, in dem Sie die 26-prozentige Kristallsole angesetzt haben, einen Teelöffel Sole. Geben Sie diesen in ein Trinkglas und füllen Sie es mit gutem Quellwasser auf.

Die so verdünnte Solelösung trinken Sie am besten jeden Morgen nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen. Die Anwendung kann jedoch auch auf den ganzen Tag verteilt werden. Geben Sie einen Teelöffel Sole in einen Liter Wasser und trinken diesen über den Tag verteilt.

Wer die einsetzende Entschlackung sehr heftig erlebt und als zu starke Belastung des Körpers erfährt, wendet die Soletrinkkur tropfenweise an. Hier kommt es ganz auf die individuelle Struktur eines Menschen und sein persönliches Empfinden an.

Bei Kindern und Säuglingen reichen wenige Tropfen der Sole. Je weniger salzig die Solelösung schmeckt, desto unkomplizierter ist es, sie Kindern zu verabreichen. Auch reicht es hier, wenn Sie den Mahlzeiten ein paar Tropfen Sole zugeben.

Das Schwingungsmuster von Salz in Form einer kristallinen Sole kann in unserem Körper 24 Stunden aufrechterhalten werden.

Sole-Inhalation

Das Mengenverhältnis von Salz zu Wasser sollte bei einer Inhalation wenigstens ein Prozent betragen, das entspricht zehn Gramm Salz auf einen Liter Wasser. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass besonders bei Erkrankungen der tieferen Atemwege eine höhere Konzentration von bis zu acht Prozent eine

bessere Wirkung erzielt. Die Konzentration sollte allerdings immer ausgehend von einer einprozentigen Sole langsam gesteigert werden.

Anleitung zur Sole-Inhalation

Geben Sie ein bis zwei Liter Wasser in einen breiten Topf, und erwärmen Sie dieses, bis Dampf aufsteigt.

Geben Sie mindestens 20 Gramm gekörntes oder feines Kristallsalz in das Wasser. Wenn sich das Salz aufgelöst hat, halten Sie Ihr Gesicht über den heißen Dampf, so dass Sie ihn einatmen können. Dazu bedecken Sie Ihren Kopf mit einem großen Handtuch.

Inhalieren Sie den Soledampf 10 bis 15 Minuten.

Die Atmungsorgane brauchen nach der Inhalation etwa 30 Minuten, bis sich die angesammelten Giftstoffe durch Schleim- und Sekretbildung binden und anschließend abgehustet werden können.

Je nach Schwere der Erkrankung kann diese Prozedur mehrmals täglich wiederholt werden, bis die Symptome abklingen.

Sole-Spülung

Für die Nasenspülung eignen sich Nasenduschen oder Nasenspülkannen, die in jeder Apotheke erhältlich sind. In Sanitätshäusern gibt es auch Nasenkannen aus Glas. Den Nasenkannen liegen oft kleine Messlöffel bei, die das Abmessen von Salz erleichtern.

Für die Durchführung von Nasenspülungen setzen Sie eine zirka einprozentige Solelösung an. Dazu lösen Sie ein Gramm Kristallsalz in 100 Milliliter lauwarmem Wasser auf. Diese



*So führen Sie
die Nasenspülung
richtig durch*

Konzentration entspricht etwa der Salzkonzentration unserer Körperflüssigkeiten und brennt deshalb, im Gegensatz zu Süßwasser oder Meerwasser, auch nicht in der Nase.

Anleitung zur Nasenspülung

Beugen Sie sich mit dem Kopf über das Waschbecken, und setzen Sie den Schnabel der Nasenspülkanne so an, dass er mit dem Nasenloch abschließt. Den Mund halten Sie dabei geschlossen.

Dann legen Sie Ihren Kopf leicht nach vorne und neigen ihn zur anderen Seite. Durch das Heben des Zeigefingers fließt nun die Sole in das eine Nasenloch und gleichzeitig aus dem anderen wieder heraus. Denselben Vorgang wiederholen Sie nun mit dem anderen Nasenloch.

Die einprozentige Solelösung eignet sich auch als Mittel zum Gurgeln bei Schleimhautentzündungen im Mund- und Halsbereich.

Für das Augenbad gibt es in jeder Apotheke Augenbadewannen aus Glas. Setzen Sie eine rund einprozentige Solelösung aus einem Gramm Kristallsalz und 100 Milliliter lauwarmem Wasser an.

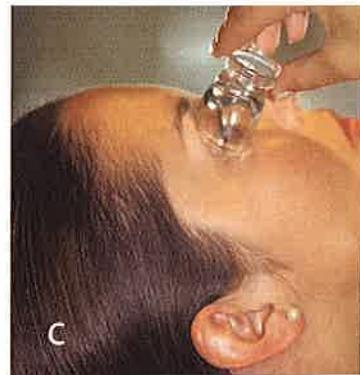
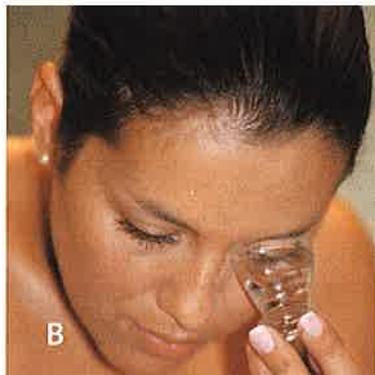
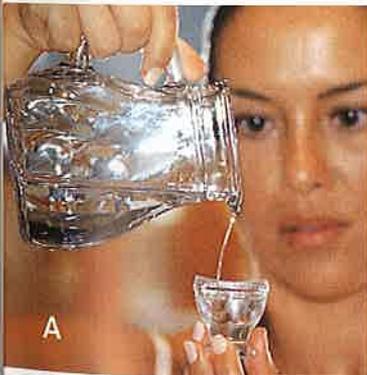
Anleitung zur Augenspülung

Bevor Sie ein Augenbad nehmen, bitte die Wimpern und Augenlider gründlich von Make-up reinigen.

Füllen Sie die Augenbadewanne mit der Solelösung, und halten Sie die Wanne so fest an Ihr Auge, dass kein Wasser auslaufen kann. (Siehe Bild A und B)

Legen Sie Ihren Kopf leicht nach hinten, so dass das Auge von der Solelösung bedeckt ist. Schlagen Sie die Wimpern mehrmals auf und zu, damit die Solelösung das Auge benetzen kann. (Siehe Bild B)

Bei geöffnetem Auge das Auge für mehrere Minuten intensiv kreisen lassen. (Siehe Bild C)





Während eines 30-minütigen Solebades entschlackt der Körper genauso wie bei einer dreitägigen Heil-Fastenkur

Solebad

Im Gegensatz zu einem normalen Bad, bei dem der Haut Feuchtigkeit entzogen wird, lagert sich beim Solebad Salz in der äußeren Hornschicht der Haut ein und bindet Wasser. Dadurch bleibt die natürliche Schutzschicht der Haut erhalten. Die Haut trocknet nicht aus. Deshalb sind Solebäder auch sehr gut bei trockener Haut geeignet.

Die entschlackende Wirkung eines 30-minütigen Solebades entspricht der einer dreitägigen Heil-Fastenkur. Durch Osmose werden die Giftstoffe des Körpers in das Badewasser abgegeben, während andererseits Mineralstoffe aus der Sole über die Haut aufgenommen werden. Ein Solebad unterstützt hervorragend die Entsäuerung unseres Körpers und führt zu einem ausgeglichenen und natürlichen pH-Wert der Haut.

Beobachtungen im Zusammenhang mit den Mondrhythmen belegen, dass die Anwendung eines therapeutischen Solebades die beste Wirkung bei den Mondwechseln zeigt. Bei Vollmond ist die Aufnahmefähigkeit von Mineralien und der in der Sole gespeicherten Energien optimal, während die Entschlackungsfähigkeit des Organismus bei Neumond am stärksten ist.

Die Selbstheilungskräfte aktivieren

Das Kristallsolebad ist für unseren Körper ein wahres Energiemeer. Bioenergetische Schwachstellen werden ausgeglichen und der körpereigene Stromfluss wieder aktiviert. Die Funktion der Organe tritt in Resonanz mit dem natürlichen Frequenzmuster der Kristallsale. Dadurch werden der natürliche Regulationsmechanismus des Körpers in Gang gesetzt und unsere Selbstheilungskräfte aktiviert.

Die Konzentration des Solebades kann langsam von ein bis auf acht Prozent gesteigert werden. Je höher die Konzentration, desto größer der Entgiftungseffekt, desto anstrengender aber auch für den Körper.

Solebäder sollten Sie nicht öfter als zweimal pro Woche durchführen. Wenn Sie unbehandeltes Natursalz für Ihr Solebad verwenden, tupfen Sie nach dem Bad die Haut nur ab, nicht duschen und nicht frottieren. Bei chemisch aufbereiteten Salzbadern muss die Haut kurz abgespült werden.

So wird ein Solebad gemacht

Im Handel sind unterschiedliche Badesalze erhältlich. Die meisten davon sind chemisch aufbereitet und haben dadurch ihre Ganzheitlichkeit verloren. Für Heilbehandlungen und zur Entspannung sollten Sie sich deshalb auch zum Baden unbehandeltes, natürliches Salz besorgen. Dies wird im Handel in verschiedenen Verpackungsformen und -größen wie z.B. Leinensäckchen angeboten. Die Stoffsäckchen geben Sie ungeöffnet in die Badewanne und füllen erst wenig Wasser ein, bis es knapp bedeckt ist. Nach etwa einer halben Stunde hat sich das Salz aufgelöst, und Sie können das leere Säckchen aus der Wanne nehmen. Erst danach füllen Sie die Badewanne ganz mit Wasser auf. Bitte verwenden Sie bei einem Solebad auf keinen Fall chemische Badezusätze.

Achten Sie bei der Badetemperatur darauf, dass sie genau 37 Grad beträgt. Die Temperatur sollten Sie unbedingt mit einem Thermometer messen. Auf diese Weise muss der Körper keine Energie für den Temperatenausgleich aufwenden. Bemerkenswerterweise bleibt die Temperatur während des Bades nahezu konstant bei 37 Grad, da die Struktur der Solelösung so stark ist, dass sich die Moleküle in einem ganz bestimmten Rhythmus bewegen. Durch die körpergleiche Temperatur und der körpergleichen Salzkonzentration des Wassers kommen Sie beim Baden in einen Zustand, der mit der vorgeburtlichen Phase eines Embryos im Fruchtwasser vergleichbar ist. Die Grenzen zwischen dem eigenen Körper und der Solelösung, in der Sie liegen, werden fließend.



*Ein Solebad bringt
Ihnen verbrauchte
Energien zurück*

Anleitung zum Solebad

Das Solebad sollte mindestens eine Salzkonzentration von einem Prozent aufweisen. Für eine normal große Badewanne mit etwa 100 Liter Wasser Füllmenge benötigen Sie also ein Kilogramm Salz. Sollte Ihre Wanne größer sein, müssen Sie entsprechend mehr Salz verwenden.

Bitte beachten Sie, dass Sie beim Solebad keine zusätzlichen Pflege- und Reinigungsmittel verwenden.

Die Badezeit sollte mindestens 15 bis 20 Minuten betragen.

Die Haut nicht abdschen, nur trockentupfen.

Nach dem Solebad sollten Sie noch eine halbe Stunde ruhen.

Solebäder haben eine positive Wirkung bei zahlreichen Beschwerden. Sie beanspruchen jedoch den Kreislauf. Wenn Sie an einer Herz-Kreislauf-Schwäche leiden, nehmen Sie ein Solebad bitte nur nach vorheriger Rücksprache mit Ihrem Arzt. In jedem Fall muss eine zweite Person in der Nähe sein, die nach Ihnen schaut. Wenn Ihnen ein Vollbad zu anstrengend ist, können Sie auch ein Teilbad nehmen, wie zum Beispiel ein Fußbad.

Floatarium

Eine besondere Art des Solebades ist die Benutzung eines Floatariums. Der Aufenthalt in einem Kristallsalz-Floatarium ist ein einzigartiges Erlebnis. Befreit von Raum und Zeit, unternehmen Sie eine Reise in Ihr tiefstes Inneres. Ein Kristallsalz-Floatarium ist die Weiterentwicklung der „Samadhi Tank“- und „Float Spa“-Anwendungen. Der bekannte amerikanische Gehirnforscher Prof. John Lilly erforschte bereits in den fünfziger Jahren den menschlichen Schwebезustand. Anfangs dienten seine Erkenntnisse der NASA, um den Astronauten beim Training das Gefühl der Schwerelosigkeit zu vermitteln. Schon die ersten Entwicklungen bis hin zu den heute in den USA weit verbreiteten Floatarien beruhen auf einem Prinzip: Sie schweben in einem mit hochkonzentrierter Salzsole gefüllten geschlossenen Tank, ähnlich wie in einer großen geschlossenen Badewanne.

Ein Floatarium vermittelt Ihnen das Gefühl der Schwerelosigkeit, befreit von Zeit und Raum

Schwebend im vorgeburtlichen Medium

Während des „Floatens“ sind Sie völlig von der Außenwelt isoliert. In einem Floatarium hört und sieht man nichts. Zudem ist die Sole, wie auch die Raumtemperatur, auf die normale Körpertemperatur eingestellt, damit der Organismus keine Eigenenergie für den Temperaturengleich benötigt. In jahrzehntelang

Das Floatarium
vermittelt Ihnen
ein Gefühl von
Schwerelosigkeit



Das Floatarium ver-
setzt uns in einen
Zustand, vergleich-
bar mit dem der vor-
geburtlichen Phase

laufenden Versuchen und Studien erbrachte Prof. Lilly den Nachweis, dass unser Gehirn auch dann tätig ist, wenn wir keinem äußeren sensorischen Reiz ausgesetzt sind. Unser Unterbewusstsein ist immer aktiv.

Für die Zubereitung der Sole in den Floatarien setzte man zunächst nur Magnesiumsulfat ein. Die neu gewonnenen Erkenntnisse der Biophysik über natürliches Kristallsalz führten jedoch dazu, statt eines raffinierten Salzes nun eine reine Kristallsole mit all ihren natürlichen Elementen in ihrer Ganzheitlichkeit zu verwenden. Somit gelangen wir beim Bad in diesem Medium tatsächlich in einen embryonalen Zustand – die so genannte vorgeburtliche Phase. Unser Körper befindet sich jetzt energetisch in dem Frequenzspektrum, das seinem Ursprungszustand entspricht. Das bewusste Empfinden des eigenen Ichs erwacht.

Wie das Floatarium auf den Organismus wirkt

Ungeachtet der Wirkung auf unser Bewusstsein – viele haben während des 60-minütigen Schwebens im Floatarium das Gefühl, aus ihrem Körper herauszutreten – können einschneidende Wirkungen auf den menschlichen Organismus festgestellt werden. Der daraus resultierende gesundheitliche Nutzen ist von größter Bedeutung.

Wirkungsweise des Floatariums

Umfangreiche wissenschaftliche Studien haben erwiesen, dass der Aufenthalt in einem Floatarium ein ausgezeichnetes Mittel zur Stressreduktion ist.

Im Floatarium wird der Blutdruck, unabhängig ob er zu hoch oder zu niedrig ist, normalisiert.

Rheumatische Beschwerden werden im Floatarium reduziert.

Das Immunsystem wird im Floatarium gestärkt.

In sehr vielen Fällen ist eine Gewichtsabnahme feststellbar.

Wir schweben in einer Urmeerlösung, die unserem physischen Körper entspricht. Durch keine äußeren Reize abgelenkt, können wir uns vollständig regenerieren.

Der Schwebезustand regt die Produktion von Endorphinen, den so genannten Glückshormonen, an und stärkt unser allgemeines Wohlbefinden.

Die Tiefenentspannung reguliert unsere Atmung und unseren Blutkreislauf. Frei von der Schwerkraft lässt sich so eine unbeschreibliche Heilwirkung erleben. Körper, Geist und Seele erfahren dabei auf unvergleichliche Weise ihre Individualität. Unsere Batterie wird vollständig aufgeladen.

Das Floatarium ist ein ausgezeichnetes Mittel, Stress abzubauen und vielerlei Beschwerden zu lindern

Auflösung von Blockaden durch Tiefenentspannung

Die Wirkungen eines Aufenthalts im Floatarium aus therapeutischen Gründen sind so überwältigend, dass die Anwendung auch zu anderen Zwecken eingesetzt wird. So ist beispielsweise auch eine Leistungssteigerung bei sportlicher Betätigung nachweisbar, die von Spitzensportlern vor Wettkämpfen genutzt wird. Die Tiefenentspannung reduziert Muskelschmerzen, indem sie die Milchsäureproduktion senkt und die Ausschüttung von Beta-Endorphinen steigert. Visualisierungen und Vorstellungübungen im Floatarium verbessern darüber hinaus nicht nur unsere Koordinationsfähigkeit und stärken unser Bewusstsein, sondern heben Blockaden und Energiestaus im Körper wie im Geist auf.

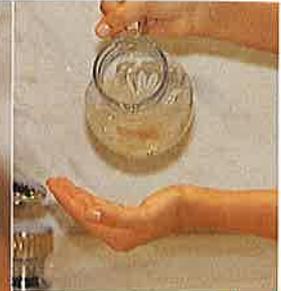
Spitzensportler, Manager und künstlerisch tätige Menschen schätzen die überwältigenden Wirkungen des Floatariums

Im Floatarium sind beide Gehirnhälften gleichermaßen aktiv. Deshalb gibt es auch zahlreiche Künstler und anderweitig kreative Menschen, welche die positiven Wirkungen auf Körper und Geist zur Steigerung ihrer Kreativität einsetzen.

Für viele ist der einstündige Aufenthalt in einem Floatarium vergleichbar mit einer Woche Urlaub. Stresserscheinungen sind aus dem Gesicht verschwunden, der Körper ist völlig entspannt. Jeder hat das Gefühl, sich am angenehmsten Ort der Erde zu befinden, um sich zu entspannen, Kraft zu schöpfen, Schmerzen zu lindern und Schönheit von innen und außen zu erleben. Jeder Mensch sollte sich zumindest einmal in seinem Leben das Erlebnis eines Aufenthaltes in einem Kristallsalz-Floatarium gönnen. (Adress-Information im Anhang.)

Sole-Einreibung

Sole-Einreibungen setzt man hauptsächlich zur Behandlung von Hauterkrankungen, Hautverletzungen, Insektenstichen, aber auch bei Schmerzen und Verletzungen der Weichteile und Gelenke sowie zur Entsäuerung ein. Die Solekonzentration ist



Die Sole-Einreibung reguliert den Fetthaushalt und pH-Wert der Haut

dabei abhängig vom jeweiligen Beschwerdebild und ob es sich um eine offene Wunde handelt. Im Allgemeinen kann man sagen, je tiefer der Defekt verwurzelt ist, desto höher darf die Konzentration der Sole sein.

Offene Wunden sollten Sie bitte nur mit einer einprozentigen Solelösung behandeln, also einem Gramm Kristallsalz auf 100 Milliliter Wasser, da es ansonsten in der Wunde brennt. Außerdem ist es empfehlenswert, bei offenen Wunden kein Leitungswasser zu verwenden, sondern nur gutes, stilles Quellwasser. Bei nicht offenen Hauterkrankungen kann die Solekonzentration bis auf acht Prozent gesteigert werden.

Prellungen, Verstauchungen oder Schwellungen können mit einer Solekonzentration bis zu 26 Prozent eingerieben werden. Auch zur Behandlung von Insektenstichen oder Herpesbläschen ist die Sole-Einreibung geeignet.

Bei offenen Wunden immer nur eine 1-prozentige Solelösung anwenden

*Bei Verstauchungen
lindert ein Sole-
Umschlag die
Beschwerden*



Sole-Umschläge

Verwenden Sie bei offenen Wunden immer nur eine einprozentige Solelösung. Bei geschlossenen Weichteilverletzungen oder Gelenkbeschwerden können Sie dagegen eine Solekonzentration zwischen drei und zehn Prozent wählen. Kalte Wadenwickel mit Salzwasser entfalten bei Fieber eine stärkere Wirkung als Wadenwickel mit einfachem Wasser. Nehmen Sie ein sauberes Leinen- oder Baumwolltuch, und tauchen Sie es in eine entsprechend konzentrierte Solelösung. Winden Sie das Tuch gut aus, und legen Sie es auf die wunde Stelle.

Salzhemd

Das Salzhemd ist eine spezielle Variante des spanischen Mantels nach Sebastian Kneipp. Es ist eine hervorragende Entgiftungs-

Anleitung zum Salzhemd

Tauchen Sie ein sauberes Baumwollhemd in eine etwa dreiprozentige Sole – das sind 30 Gramm Salz auf einen Liter Wasser, winden Sie es gut aus, und ziehen Sie es feucht an.

Wickeln Sie sich nun in ein trockenes Frottiertuch, und legen Sie sich gut zugedeckt ins Bett. Nach etwa einer halben Stunde beginnen Sie zu schwitzen.

Nach ca. 60 bis 90 Minuten ziehen Sie das Hemd aus und duschen den Schweiß ab.



maßnahme und aktiviert Ihren Stoffwechsel. Darüber hinaus hat sich das Salzhemd bestens bei grippalen Infekten mit hohem Fieber anstelle eines Solebades bewährt. Unterstützend können Sie noch dazu eine Tasse heißen Tee, zum Beispiel mit Lindenblüten, trinken.

Salzsocken

Die Salzsocken funktionieren in ihrer Wirkung wie das Salzhemd und haben sich besonders bei chronisch kalten Füßen und Gicht bewährt.

Anleitung zu Salzsocken

Tauchen Sie ein Paar saubere Baumwollsocken in eine etwa drei- bis fünfprozentige Solelösung – das sind 30 bis 50 Gramm Salz auf einen Liter Wasser.

Winden Sie die Socken gut aus, und ziehen Sie diese an. Die Füße wickeln Sie dann in ein trockenes Handtuch ein.

Nach der Anwendung sollten Sie eine Stunde ruhen.



Das erwärmte Salzsäckchen wird auf die schmerzhafte Stelle gelegt

Salz-Auflagen

Die Salzaufgabe hilft überall dort, wo Wärme gut tut. Zum Beispiel bei Ohrenentzündungen, Muskelverspannungen, Wirbelsäulenbeschwerden oder anderen durch Degeneration verursachte Gelenkschmerzen. Bitte auf keinen Fall bei akuten entzündlichen rheumatischen Beschwerden oder einem akuten Gichtanfall anwenden!

Anleitung zu Salzaufgaben

Erwärmen Sie ein trockenes Leinensäckchen mit Salz kurz im Backofen bei etwa 50° bis 60° Grad.

Legen Sie das Salzsäckchen etwa 20 Minuten auf die schmerzhafte Stelle.

Körperpeeling

Das Körperpeeling mit einer Salz-Öl-Mischung ist ideal zum Entgiften. Hierbei erzielen Sie Entschlackungswerte, die Sie ansonsten nur durch mehrtägiges Heilfasten erreichen könnten. Salz-Öl-Mischungen können Sie gebrauchsfertig kaufen oder selbst herstellen.



Bei einem Salz-Körperpeeling entschlackt die Haut und speichert wieder Feuchtigkeit

Anleitung zum Körperpeeling

Geben Sie 50 Gramm gekörntes Kristallsalz, 45 Gramm Makadamia-Nussöl und 5 Gramm naturreines ätherisches Lavendelöl in eine Schüssel, und verrühren Sie die Zutaten (auch gebrauchsfähig erhältlich).

Legen Sie sich dann auf ein Leinenlaken oder ein großes Frottiertuch, und lassen Sie sich am ganzen Körper mit diesem Gemisch einreiben. Vor dem Auftragen mit einem Löffel muss die Mischung immer wieder aufgerührt werden.

Wickeln Sie sich in das Tuch, decken Sie sich mit einer Decke zu, und lassen Sie das Peeling mindestens eine halbe Stunde einwirken. Dabei entsteht eine angenehme Wärme, da Ihre Zellen zu arbeiten beginnen.

Spülen Sie das Salz anschließend mit lauwarmem Wasser ab. Tupfen Sie die Haut nur trocken, anstatt sie abzureiben.

Die Soleschlickmaske
unterstützt die natür-
liche Regeneration
der Haut



Soleschlick (Peloid)

Bei dem Kristallsolepeloid handelt es sich um einen natürlichen Mineralschlick, der sich im Laufe der Zeit in den Salzstollen der Bergwerke rekristallisiert und am Boden abgelagert hat. Diese kristallinen Bestandteile werden abgebaut, fein gemahlen und dann mit natürlicher kristalliner Sole versetzt. Das Kristallsolepeloid ist durch seine hydratisierende Wirkung in der Lage, dehydrierte (ausgetrocknete) Zellen wieder mit Wasser zu versorgen. Es eignet sich auch hervorragend, Hautirritationen und Gewebeschäden, wie zum Beispiel Cellulite, zu behandeln. Der Kristall-Soleschlick unterstützt wirksam die natürliche Regeneration der Haut. Hautunreinheiten werden neutralisiert, Faltenbildung wird verhindert und die oberen Schichten der Haut gestrafft.

Anleitung zur Gesichtsmaske

Bei einer Gesichtsmaske sparen Sie Augen und Lippen aus. Lassen Sie die Maske etwa 15 bis 20 Minuten eintrocknen.

Waschen Sie die Maske anschließend mit Wasser ab, und tupfen Sie die Gesichtshaut trocken – nicht reiben.

Der Soleschlick eignet sich aber nicht nur für kosmetische Zwecke, sondern kann bei allen entzündlichen Reaktionen des Körpers, dort wo Kälte gut tut, angewendet werden.

Anleitung zum Soleschlick-Umschlag

Tragen Sie das Kristall-Solepeloid auf die erkrankte Stelle auf.

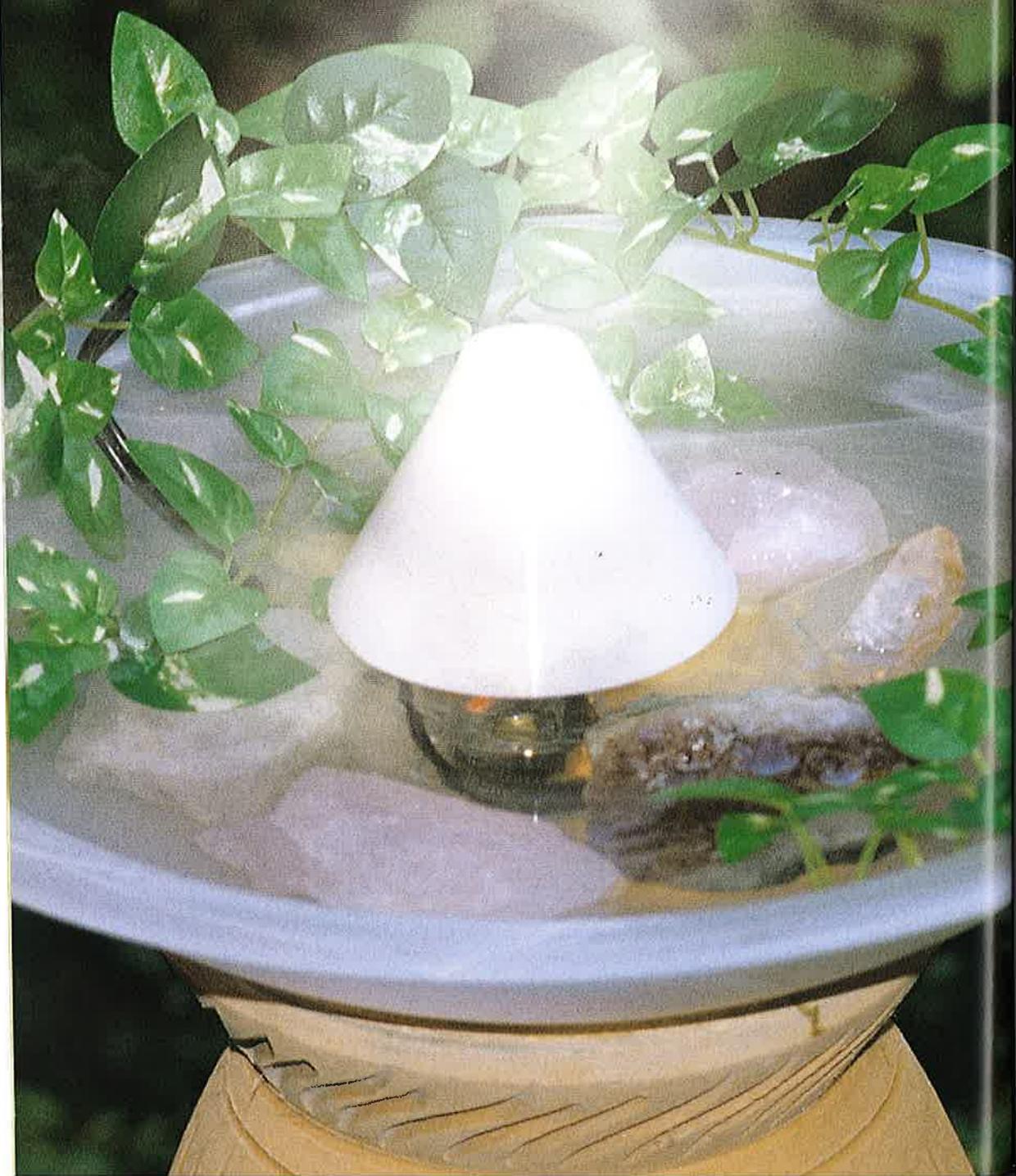
Ist ein Kälteeffekt erwünscht, legen Sie ein nasskaltes Tuch über das Peloid und lassen es für einige Stunden einwirken.

Anschließend mit kaltem Wasser abwaschen.

Die Soleschlickumschlag sorgt für wohltuende Kühlung



*Der Kristall-Ionisor
mit Solenebel*



Kristallsalz-Ionisator

Ein neuartiges Ultraschallgerät kann nicht nur Wasser, sondern auch Sole so stark anregen, dass sich die Molekül-Cluster des Wassers voneinander trennen. Durch seine spezifische Schwingungsfrequenz können die aufbrechenden Wassermoleküle das Salz in seiner ionisierten Form an sich binden. Dabei entsteht ein Solenebel, ohne dass das Wasser erwärmt werden muss. Es wird ein Klima ähnlich wie am Meer erzeugt. Die Luft wird dabei gereinigt, da die positiv geladenen Staubpartikel gebunden werden. Zusätzlich baut sich innerhalb von etwa zwei Stunden ein neutrales Schwingungsmuster im Raum auf. Ungeachtet der Ionisationswirkung der Sole umgeben Sie sich mit dem gleichen Frequenzmuster aus dem auch Ihr Körper besteht. Dies führt zu körperlichem Ausgleich und Entspannung ähnlich wie am Meer oder in einem Salzheilstollen.

Der Kristallsalz-Ionisator erzeugt ein Raumklima, ähnlich wie am Meer

So wird der Ionisator bedient

Für die Solezubereitung verwenden Sie bitte nur mineralarmes Quellwasser oder destilliertes Wasser. Mischen Sie einen Liter Wasser mit einem gehäuften Teelöffel Kristallsalz.

Achten Sie darauf, dass sich immer genügend Flüssigkeit in der Schale befindet, da sonst das Gerät Schaden nehmen kann.

Der Nebel ist auch zur Inhalation geeignet. Es genügt, wenn Sie das Gerät stundenweise einschalten, zum Beispiel zwei Stunden vor dem Schlafengehen.

Ein Kristallsalz-Ionisator hat Ähnlichkeit mit Wasserverneblern, die jedoch nur zu Dekorationszwecken dienen. Bitte nicht verwechseln! Der Kristallsalz-Ionisator wurde speziell zum Zweck der Sole-Ionisation konzipiert. Die Schwingungsfrequenz ist dabei eine andere als bei der Verneblung von Wasser.



Salzkristall-Lampen

Die Salzkristall-Lampe wirkt ähnlich wie der Ionisator. Allerdings kann die hier entstehende natürliche Ionisation nicht mit der eines Ionisators verglichen werden. Bei einer Salzkristall-Lampe kann man allenfalls von einem Ionisationseffekt sprechen. Dennoch haben Salzkristall-Lampen in vieler Hinsicht große Vorteile und dienen nicht nur der Verbesserung des Raumklimas. Beim Fernsehen oder vor dem Computer sind Sie, je nach Gerätetyp, durch ein elektromagnetisches Schwingungsfeld von ca. 100 bis 160 Hz belastet. Unser Gehirnstrom entspricht jedoch in etwa der Schumann-Resonanzfrequenz, die nur zirka acht Hertz beträgt. Der Körper ist daher vor dem Bildschirm zwangsläufig einem bis zu zwanzigmal schneller schwingenden Frequenzmuster ausgesetzt, als er dies gewohnt ist. Die Folgen sind Nervosität, Schlaflosigkeit und Konzentrationsschwäche. Zusätzlich entstehen im Körper vermehrt freie Radikale, die als eine Ursache für die Entstehung von Krebs angesehen werden.

Harmonisierender Ionisationseffekt

Die Salzkristall-Lampen binden mit ihren Minus-Ionen die überschüssigen Positiv-Ionen. Durch ihre Erwärmung ziehen sie Luftfeuchtigkeit an, und der Stein wird an der Oberfläche feucht, wobei sich ein Ionenfeld aufbaut. Durch Salzkristall-Lampen lässt sich auf diese Weise die positiv aufgeladene Raumluft neutralisieren. Zusätzlich haben die Farben des Salzkristallsteines einen heilsamen Effekt. Die farbtherapeutischen Wirkungen dieser Kristalle liegen im oberen Nanometer-Bereich (600 bis 700 Nanometer), wodurch obere Hautzellstrukturen reorganisiert werden. Diesen Nanometerbereich verwendet man auch in der Schulmedizin, zum Beispiel bei der Behandlung von Hautkrebs. Zudem haben Tests an hyperaktiven Kindern mit Konzentrations- und Schlafstörungen gezeigt, dass diese

Symptome bereits nach einer Woche des Einsatzes von Salzkristall-Lampen deutlich abnahmen. Nach Entzug der Lampen traten die Symptome wieder auf.

Salzkristall-Lampen neutralisieren die elektromagnetischen Schwingungen in unseren Wohnräumen

Wirkung der Farben auf Körper und Psyche

-  **Orange:** Vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit, wirkt positiv auf Nerven und Gemüt, aktiviert Niere und Blase
-  **Gelb:** Fördert das Auffassungsvermögen und die Intelligenz, wirkt anregend auf Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle
-  **Rot:** Stärkt die vitale Lebenskraft, aktiviert Herz und Kreislauf
-  **Rosa:** Fördert Partnerschaft und Liebe, öffnet uns für Gefühle
-  **Weiß:** Wirkt reinigend und entgiftend, steht für Heilung
-  **Braun:** Hilft, die eigene Mitte zu finden, fördert die Verbindung mit der Erde

Vorsicht vor Verwechslungen

Bei Salzkristall-Lampen besteht aufgrund ihrer ähnlichen Farbe und ihres Erscheinungsbildes die Gefahr der Verwechslung mit dem hier beschriebenen Kristallsalz. Viele Salzkristall-Lampen stammen entweder aus Salzminen in Polen oder Pakistan, in denen Kristallsalz nicht unbedingt für physiologische Zwecke vorkommt. Unter Kristallsalz verstehen wir in Bezug auf die in dem Buch beschriebenen Erkenntnisse ausschließlich das nach wissenschaftlichen Kriterien untersuchte Kristallsalz aus dem Himalaya. Die Kristallsalze aus polnischen Bergwerken erfüllen nur ihren Zweck als Lampe, sind aber nicht für die in diesem Buch beschriebenen Anwendungen oder gar zum Verzehr geeignet.

Die



Anwendungen

Praktische Beispiele für Salzanwendungen

Wir haben natürliches Kristallsalz als Lebensmittel kennen gelernt, das aufgrund seiner charakteristischen Merkmale neutralisierend und damit ausgleichend auf unseren Körper wirkt und uns somit die notwendige Energie vermitteln kann. Es gibt kaum ein effizienteres und natürlicheres Mittel als Kristallsalz in Kombination mit gutem, reifen Quellwasser, um unsere körpereigene Regenerationsfähigkeit anzuregen und unser Gleichgewicht wiederherzustellen. Durch diese Eigenschaft hat natürliches Kristallsalz auf jede Art von Krankheit eine positiv regulierende Wirkung.

Denn im Prinzip ist es falsch, von Krankheiten zu sprechen. Im Grunde genommen gibt es nur eine Krankheit, nämlich ein Defizit an Energie. Wenn dieses Energiedefizit nicht behoben wird, kann sich der Organismus nicht mehr selbst regenerieren. Dies führt zu Ablagerungen und Gewebeveränderungen, die sich in den unterschiedlichen Organen manifestieren. Dabei handelt es sich aber streng genommen nur um unterschiedliche Ausprägungen einer einzigen Krankheit, nämlich dem Defizit an Energie.

Ursachen beseitigen, statt Symptome zu unterdrücken

Nun ist die Schulmedizin unserer Zeit darauf ausgerichtet, Symptome zu unterdrücken, anstatt die Ursache zu beseitigen. So kann sich unser Organismus auch nicht mehr selbst regulieren,

Es gibt nur
eine Krankheit,
nämlich das
Defizit an Energie

weil man ihn dieser Fähigkeit durch viele Medikamente beraubt hat. Doch Vorsicht! Sollten Sie gegen bestimmte Beschwerden regelmäßig Arzneimittel einnehmen, hat sich Ihr Körper bereits daran gewöhnt. Ungeachtet der oft fatalen Nebenwirkungen wird gleichzeitig die Fähigkeit Ihres Körpers zur Selbstregulierung unterdrückt. Sprechen Sie mit einem Therapeuten Ihres Vertrauens, der offen ist für natürliche und ganzheitliche Heilmethoden. Das folgende Kapitel zeigt Ihnen einige praktische Beispiele für Salzanwendungen. Im Anhang finden Sie außerdem einige Adressen und Informationen, wo Sie eine Liste von Ärzten und Therapeuten anfordern können, die bereits erfolgreich mit Wasser und Salz therapieren.

Die Haut

Die Haut schützt unseren Körper nicht nur vor äußerlichen Einflüssen, sie ist auch unser größtes und eines der wichtigsten Ausscheidungsorgane. Die Haut ist der Spiegel unserer Seele und unseres Körpers.

Irrtümlicherweise geht man davon aus, dass die Haut jedes Menschen einen Säureschutzmantel besitzt, und die meisten Kosmetikerhersteller haben sich diesem Trugschluss angepasst. Ihre Produkte jedoch übersäuern unseren Körper zusätzlich, denn unsere Haut hat keinen Säureschutzmantel. Die pH-Werte, die generell als Begründung für seine Existenz herangezogen werden, sind Mittelwerte aus Studien mit Personen, die bereits übersäuert waren. Denn die innerliche Übersäuerung spiegelt sich auf der Haut wider.

Unsere Haut benötigt, wie die übrigen Körperfunktionen auch, neutrale pH-Verhältnisse. Kristallsalz mit seiner ausgleichenden Neutralkraft ist in der Lage, die Haut optimal und langfristig zu regulieren. Wir sollten uns daran erinnern, warum wir überhaupt so genannte Hautpflegeprodukte einsetzen. Ein gesunder

Kristallsalz ist
in der Lage, den
pH-Wert der Haut
auszugleichen



Der Alterungsprozess der Haut ist maßgeblich durch den Wasserverlust bedingt

Unreine Haut, besonders um den Mund herum, lässt immer auf eine gestörte Darmflora schließen

Körper hat eine gesunde Haut und benötigt folgerichtig auch keine Produkte, um diese zu normalisieren. Sollten wir jedoch unter Hautstörungen leiden, so müssen wir in erster Linie der Ursache auf den Grund gehen. Wer beispielsweise viel tierisches Eiweiß in Form von Eiern, Milch, Fisch und Fleisch zu sich nimmt, darf sich nicht wundern, wenn er zu entzündlichen Pickeln neigt oder die Haut allergisch reagiert. Hauterkrankungen kommen immer von innen heraus, und deshalb ist es auch notwendig, neben äußerlichen Salzanwendungen, die Sole zu trinken. Bis das innere Gleichgewicht erreicht ist, können wir unterstützend äußerliche Salzanwendungen vornehmen.

Akne, unreine Haut, Ekzeme

Diese Hautkrankheiten werden hier gemeinsam behandelt, da ihre Therapie gleich ist. An anderer Stelle haben wir bereits besprochen, dass die Haut der Spiegel des Körpers und vor allem des Darms ist. Hautunreinheiten und Ekzeme am Dekolleté sowie im Gesicht und hier besonders um den Mund herum deuten immer auf eine gestörte Darmflora hin. Der Körper wird seine Giftstoffe nicht los und scheidet sie über die Haut aus. Eine Ernährungsumstellung sowie eine Darmsanierung sind zwingend notwendig, um diese Übel zu beseitigen. Auch das Trinken von ausreichend lebendigem, mineralarmem Quellwasser ist erforderlich, um die Schlackenstoffe ausschei-



den zu können. Und mit der Salztherapie können wir zusätzlich „kleine Wunder“ vollbringen.

Salzanwendung bei entzündlichen Hautleiden

Trinken Sie jeden Morgen einen Teelöffel Sole verdünnt mit gutem Quellwasser.

Trinken Sie über den Tag verteilt 2 bis 3 Liter lebendiges, mineralarmes, kohlendioxidfreies Quellwasser.

Tragen Sie einmal am Tag die konzentrierte Sole auf die betroffenen Hautstellen auf, und lassen Sie die Sole einwirken. Anschließend keine Creme verwenden.

Zweimal pro Woche ist eine Soleschlickmaske ratsam. Diese lassen Sie 15 bis 20 Minuten einwirken, bevor Sie die Maske mit einem nassen Waschlappen abspülen.

Erstverschlechterungen sind möglich, anschließend wird die Haut jedoch zusehends besser.

Diese Anwendung ist auch erfolgreich sowohl bei trockener als auch bei fettiger Haut, denn Salz hat durch seine Neutralkraft eine ausgleichende Wirkung. Nach der Behandlung haben Sie



Genauere Anleitung der Soleschlickmaske finden Sie auf Seite 161

eine Haut mit natürlicher Feuchtigkeit und einem ausgeglichenen pH-Wert. Um diesen Zustand beizubehalten, empfiehlt es sich, zirka ein- bis zweimal im Monat eine Soleschlickmaske aufzulegen.

Neurodermitis

Die Neurodermitis gehört zu den allergischen Erkrankungen. Nachdem die Symptome aber an der Haut sichtbar werden, wollen wir sie hier besprechen. Neurodermitis kann bereits im Säuglingsalter auftreten. Erste Anzeichen lassen sich am Milchschorf der Kopfhaut erkennen. Meist bricht die Krankheit aus, wenn die Mutter abstillt und der Säugling mit Kuhmilchprodukten ernährt wird. Grundlage der Neurodermitis im Säuglingsalter ist immer eine vererbte Kuhmilch-Allergie. In schweren Fällen bricht die Krankheit sogar in der Stillzeit aus, wenn die Mutter Kuhmilchprodukte zu sich nimmt. Hier muss die Mutter radikal auf sämtliche Kuhmilchprodukte verzichten. Später entwickeln die Kinder dann die typischen Beugeekzeme im Ellenbogen oder in der Kniekehle, aber auch der ganze Körper kann befallen werden. Bei Erwachsenen sind häufig die Hände betroffen, in schweren Fällen finden wir über den ganzen Körper verteilt Ekzeme. Die Haut ist spröde, trocken und juckt stark, so dass die betroffenen Hautstellen oft blutig zerkratzt sind.

Neben der Salztherapie sind zusätzliche naturheilkundliche Maßnahmen notwendig, deren Beschreibung den Rahmen dieses Buches sprengt. Nur eine Empfehlung möchten wir hier geben: Meiden Sie bei der Ernährung Kuhmilch, Nahrungsmittel mit tierischem Eiweiß und Weizenprodukte sowie alle zuckerhaltigen und denaturierten Nahrungsmittel. Allein durch diese Ernährungsumstellung werden sich die Beschwerden wesentlich bessern. Mehr darüber erfahren sie in dem Buch „Endlich frei von Allergie“ (Dr. Barbara Hendel, Mosaik-Verlag).

Salzanwendung bei Neurodermitis

Trinken Sie jeden Morgen nüchtern einen Teelöffel Sole mit gutem Quellwasser verdünnt. Bei Säuglingen genügen ein paar Tropfen Sole mit Quellwasser.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 bis 3 Liter lebendiges, mineralarmes, kohlenstoffreies Quellwasser.

Zur Linderung des Juckreizes hat sich ein Solebad bewährt. Die Konzentration ist abhängig vom Hautzustand. Bei offenen Hautstellen bitte nur ein einprozentiges Solebad nehmen, das heißt zirka ein Kilogramm Salz auf 100 Liter Wasser. In eine Kinderwanne passen etwa 20 bis 30 Liter. In diesem Fall fügen Sie 200 bis 300 Gramm Salz hinzu.

Heilt die Haut ab, kann das Solebad bis auf fünf Prozent gesteigert werden. Das Solebad lindert nicht nur den Juckreiz, sondern gibt der Haut Feuchtigkeit und wirkt gleichzeitig beruhigend auf das vegetative Nervensystem.

Nehmen Sie im akuten Zustand zweimal pro Woche ein Solebad. Wenn die Beschwerden abgeklungen sind, reicht ein Bad ein- bis zweimal im Monat.

Zu Beginn der Soletrinkkur kann es zu einer Erstverschlechterung der Haut kommen. Auch Durchfälle sind keine Seltenheit. Keine Sorge! Diese klingen nach kurzer Zeit wieder ab. Durchfälle sind durchaus positiv zu werten, da sich der Darm von Fäulnis- und Gärungsprodukten befreit.

Zu Beginn der Soletrinkkur kann es zu Erstverschlechterungen kommen

Psoriasis (Schuppenflechte)

Die Psoriasis oder Schuppenflechte hat eine erbliche Komponente und beginnt meist erst im Erwachsenenalter. Die typischen roten Flecken, die meist von einer dicken, weißlichen Schuppenschicht bedeckt sind, entstehen durch eine



Das Salzwasser des Meeres lindert die Beschwerden der Psoriasis

Bei Psoriasis ist eine basische Ernährung die Grundlage jeder weiteren Therapie (siehe Ernährungstabellen in der hinteren Umschlagklappe)

beschleunigte Bildung der oberen Hautschichten. Normalerweise wird die obere Hautschicht alle 28 Tage erneuert, denn so lange brauchen die unteren Hautzellen, bis sie nach oben gewandert sind. Bei Menschen mit Psoriasis dauert dieser Vorgang nur etwa vier Tage. Die Hautveränderungen können mit und ohne Juckreiz einhergehen. Doch auch wenn eine erbliche Disposition besteht, muss diese Krankheit nicht unbedingt ein Leben lang ertragen werden. Neben der richtigen Ernährung (basisch, Verzicht auf tierische Eiweiße) können Sie mit einer Salztherapie bei diesem Krankheitsbild viel Gutes tun. Selbst in der Schulmedizin ist die heilende Wirkung von Salz bei Psoriasis bekannt. Oft ist die einzige Möglichkeit, die Patienten von ihren Beschwerden zu kurieren, ein Aufenthalt am Toten Meer, dem Meer mit der höchsten Salzkonzentration. Doch irgendwann ist jeder Kuraufenthalt vorbei, und kaum sind die Patienten eine Woche in ihrer gewohnten Umgebung zurück, stellen sich die gleichen Hautveränderungen wieder ein. Holen Sie sich das Meer nach Hause!

Salzanwendung bei Psoriasis

Trinken Sie jeden Morgen nüchtern einen Teelöffel Sole mit Quellwasser verdünnt.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 bis 3 Liter lebendiges, mineralarmes, kohlenstoffreies Quellwasser.

Nachdem die Haut des Psoriatickers in der Regel nicht offen ist, sondern entzündlich und verdickt, kann ein höher konzentriertes Solebad genommen werden. Man beginnt mit drei Prozent, also 3 Kilogramm Salz auf 100 Liter Wasser, und steigert dies allmählich bis auf 8 Prozent. Das Solebad wirkt nicht nur feuchtigkeitsspendend auf die Haut, sondern auch entzündungshemmend. ➤

Ein hoch konzentriertes Solebad ist anstrengend, und mit steigender Temperatur wird der Kreislauf noch stärker belastet. Wählen Sie die Temperatur so, dass es Ihnen angenehm ist. Auf keinen Fall sollte die Badetemperatur über 37° Grad sein, eher etwas darunter.

Bitte achten Sie darauf, dass während des Bades immer eine zweite Person in Ihrer Nähe ist, die im Fall von Kreislaufproblemen nach Ihnen sehen kann.

Nach dem Bad sollten Sie nicht duschen, sondern die Haut nur abtupfen oder an der Luft trocknen lassen.

Führen Sie ein Solebad zweimal pro Woche durch. Die Badezeit beträgt etwa 10 bis 20 Minuten.

Eine nachträgliche UV-Bestrahlung, entweder auf der Sonnenbank oder unter der natürlichen Sonne, kann den Effekt noch verstärken. Die Haut nicht abtrocknen, die Bestrahlung erfolgt unmittelbar auf die nasse Haut. Bitte beachten Sie aber, dass Salzwasser die Haut empfindlicher für UV-Strahlen macht. Fünf bis 10 Minuten Sonnenbestrahlung pro Seite, je nach Hauttyp, genügen vollkommen.

Bevorzugt befallene Stellen bei der Psoriasis sind der Haaransatz, die Kopfhaut und die Streckseiten der Arme und Beine wie Ellenbogen oder Knie. Diese Stellen können Sie auch mit einer 26-prozentigen Sole einreiben oder einen konzentrierten Soleumschlag machen.

Gute Ergebnisse werden auch mit der Soleschlick-Behandlung erzielt. Tragen Sie den Soleschlick dünn auf die befallenen Hautstellen auf, und lassen Sie die Masse eintrocknen. Nach 15 bis 20 Minuten waschen Sie den Soleschlick ab. Diese Prozedur können Sie täglich wiederholen, bis die Herde verschwunden sind.

Gönnen Sie sich einen Aufenthalt in einem Floatarium. Dort herrschen Salzkonzentrationen, vergleichbar mit dem Toten Meer.



Den Soleschlick dünn auf die befallenen Hautstellen auftragen, wie hier am Ellenbogen

*Soleschlick hilft auch
bei Herpes*



Herpes-Infektionen

Herpesbläschen sind unangenehm, schmerzhaft und kommen immer wieder. Die Herpesviren besiedeln dauerhaft unsere Nervenganglien. Bei einer Abwehrschwäche vermehren sie sich explosionsartig und bilden die bekannten Bläschen. Sind diese erst einmal da, helfen auch die handelsüblichen Cremes nicht viel. Versuchen Sie es einmal mit Salz. Innerlich stärkt die Sole Ihre Abwehrkräfte, äußerlich bringt Salz rasche Heilung.

Salzanwendung bei Herpes

Trinken Sie jeden Morgen einen Teelöffel Sole verdünnt mit gutem Quellwasser.

Betupfen Sie die Bläschen stündlich mit konzentrierter Solelösung.

Tragen Sie vor dem Schlafengehen etwas Soleschlick dünn auf die Bläschen auf, und lassen Sie diesen über Nacht einwirken.

Morgens dann mit Wasser abspülen. Das Salz trocknet die Bläschen aus, tötet die Viren ab und fördert die Regeneration der Haut.



Fußpilz muss nicht nur äußerlich behandelt werden, denn er deutet auf eine saure Stoffwechsellage hin

Fußpilz

Auch der Fußpilz lässt sich mit Salz gut und schnell behandeln. Sind die Fußnägel mit befallen, verlängert sich die Behandlungsdauer allerdings mindestens auf drei Monate, weil Nägel sehr langsam wachsen. Wer immer wieder unter Fußpilz leidet, muss sich darüber im Klaren sein, dass dies kein auf die Füße begrenztes Leiden ist. Dieses Symptom tritt praktisch immer in Kombination mit einem Darmpilzbefall und einer sauren Stoffwechsellage auf, denn nur unter diesen Bedingungen kann sich

der Pilz optimal vermehren. Die Sole hat eine desinfizierende Wirkung, so dass sich die Pilze nicht mehr ausbreiten können. Gleichzeitig regeneriert das Salz die Haut und stärkt so Ihre Abwehr gegenüber Pilzen, Bakterien und Viren.

Salzanwendung bei Fußpilz

Trinken Sie jeden Morgen einen Teelöffel Sole verdünnt mit gutem Quellwasser.

Stellen Sie Ihre Ernährung auf eine basische und vollwertige Kost um.

Baden Sie Ihre Füße täglich etwa 15 Minuten in einer hochprozentigen Solelösung (ab 10 Prozent). Anschließend die Füße nicht abwaschen, sondern nur trockentupfen.

Die befallenen Stellen können auch mit 26-prozentiger Sole eingerieben werden. Die Sole einziehen lassen. Vorsicht! Nicht bei offenen Hautstellen!

Warzen

Warzen tun zwar nicht weh, aber sie sind lästig, unschön und äußerst hartnäckig bei der Behandlung. Salz lässt Warzen erstaunlich gut verschwinden. Warzen werden durch Viren hervorgerufen und sind immer ein Zeichen für fehlende Struktur im Blut. Denn nur in diesem Milieu können sich Keime wie Viren, Pilze oder Bakterien erst vermehren. Deshalb sollte auch bei Warzen die Anwendung von Salz innerlich und äußerlich erfolgen.

Insektenstiche

Hervorragend gegen Juckreiz und Schwellung wirkt konzentrierte Sole. Besonders bei einer Überempfindlichkeit und der Neigung zu entzündlichen Schwellungen ist die Salzbehandlung gut geeignet.

Salzanwendung bei Warzen

Trinken Sie jeden Morgen einen Teelöffel Sole mit gutem Quellwasser verdünnt.

Betupfen Sie die Warzen mit 26-prozentiger Solelösung, oder machen Sie einen Umschlag mit konzentrierter Sole.

Geeignet ist auch der Soleschlick. Eine besonders intensive Wirkung erhalten Sie, wenn Sie einen feuchten Verband über den Soleschlick anlegen.

Befinden sich die Warzen an Händen oder Füßen, empfiehlt sich auch ein Hand- oder Fußbad mit Sole. Hierbei sollten Sie eine relativ hohe Konzentration von mindestens 10 Prozent wählen.

Nach dem Bad die Sole niemals abwaschen, sondern einziehen lassen oder die Haut trocken tupfen. Bei der Behandlung von Warzen reichen bereits wenige Tage aus, um sie zum Verschwinden zu bringen.

Salzanwendung bei Insektenstichen

Reiben Sie die Insektenstiche mehrmals täglich mit konzentrierter Sole ein, oder bedecken Sie diese mit einem in Sole getränktem Läppchen. Dadurch wird der Juckreiz gestillt, und die Schwellung geht zurück.

Auch der Soleschlick kann dafür verwendet werden. Betupfen Sie den Stich mit dem Peloid, und lassen Sie es eintrocknen.

Nach ein bis zwei Stunden abwaschen und eventuell nochmals wiederholen.



Allergien haben
in den letzten
Jahren sprunghaft
zugenommen

Allergien

Allergien haben in den letzten Jahren sprunghaft zugenommen – Tendenz steigend. In Deutschland leidet heute bereits jeder Dritte an einer Allergie. Als Ursache dieser Erkrankung werden Störungen des Immunsystems, Vererbung, Umweltverschmutzung, falsche Ernährung, vermehrte Aufnahme von Chemikalien und Medikamenten, erhöhte Elektrosmog- und Ozonbelastung sowie Impfschäden und zunehmende Konflikt- und Stresssituationen diskutiert.

Die positive Wirkung von Salzheilstollen auf Asthmatiker und Heuschnupfenpatienten ist auch schulmedizinisch anerkannt. Dabei ist es nicht nur die reine Luft, die der Salzstollen schafft, sondern hauptsächlich das Schwingungsmuster des Salzes, mit dem wir unser Energiedefizit beseitigen können. Nachdem wir uns jedoch nicht das ganze Jahr über in einem Salzstollen aufhalten können, müssen wir nach anderen Möglichkeiten suchen, an das Frequenzmuster des Salzes zu gelangen.

Asthma

Als Asthma wird eine Erkrankung der Luftwege mit anfallsweise hochgradiger Atemnot bezeichnet. Beim Bronchialasthma nei-



Die verschiedensten Umwelteinflüsse belasten unser Immunsystem

gen die Bronchien dazu, sich permanent oder zeitweise krampfartig zu verengen. Die Probleme treten hauptsächlich beim Ausatmen auf. Die Atmung ist keuchend und wird von trockenen Pfeif- und Rasselgeräuschen begleitet. Zu Beginn der Erkrankung spielen immer allergische Mechanismen eine zentrale Rolle. Je länger das Asthma besteht, umso mehr verselbstständigt sich das überreagierende Bronchialsystem.



Salzkristalle aus dem Heilstollen von Wieliczka



Peter Ferreira mit Asthmakindern im 226 Meter unter der Erde gelegenen Heilsalzstollen von Wieliczka

**Achtung! Bitte
setzen Sie Ihre
Medikamente
nicht eigenmächtig
ab, sondern nur in
Abstimmung mit
Ihrem Arzt!**

Das bedeutet, dass es auch ohne Allergeneinwirkung zu einem Asthmaanfall kommen kann. Es gibt jedoch auch Krankengeschichten, in denen vorausgegangene Infekte der Bronchien mit Viren oder Bakterien den Boden für Asthma bereiten. Asthma kann durch chronischen Wassermangel und psychische Probleme hervorgerufen werden.

Wenn Sie auf Medikamente eingestellt sind, dürfen Sie diese auf keinen Fall eigenmächtig absetzen. Sie könnten dadurch einen schweren Asthmaanfall auslösen. Erst wenn das Salz im Rahmen eines ganzheitlichen Therapiekonzeptes seine Wirkung zeigt, können Sie langsam und nur unter ärztlicher Kontrolle die Medikamente reduzieren.

Salzanwendung bei allergischem Asthma

Trinken Sie jeden Morgen nüchtern einen Teelöffel Sole mit gutem Quellwasser verdünnt.

Trinken Sie über den Tag verteilt wenigstens 2 bis 3 Liter lebendiges, mineralarmes, kohlenstoffreies Quellwasser.

Die Inhalation von Salzlösung ist eine altbewährte Methode bei Asthma. Beginnen Sie mit einer einprozentigen Solelösung und steigern Sie auf eine maximal dreiprozentige Lösung. Eine solche Inhalation können Sie ein- bis zweimal am Tag durchführen. Dauer einer Inhalation zirka zehn bis 15 Minuten.

Die Sole ist auch für Inhalationsgeräte geeignet. Hierfür sollte die Temperatur zwischen 34 und 37 Grad Celsius liegen.

Besonders für Asthmatiker hat sich der Kristallsalz-Ionisor bewährt. Hierbei werden Staubpartikel und Pollen gebunden, so dass im Raum ein Klima ähnlich wie am Meer entsteht.

Mit dem Kristallsalz-Ionisor bekommen wir aber nicht nur reine Luft, sondern auch eine neutrale Schwingungsfrequenz im Raum. Stellen Sie das Gerät dort auf, wo Sie sich am häufigsten aufhalten.

Dabei muss das Gerät nicht permanent in Betrieb sein. Es genügt, wenn Sie das Gerät stundenweise einschalten.

Der Nebel des Kristallsalz-Ionisors ist auch zur Inhalation geeignet.

Nehmen Sie einmal pro Woche ein Solebad mit einer einprozentigen Konzentration, um Stress abzubauen und zu entspannen.

Gönnen Sie sich eine Anwendung in einem Floatarium. Die hohe Konzentration des Salzes erzeugt ein Frequenzmuster, das Ihrem Körper Energie gibt und den Heilungsprozess wesentlich unterstützt.



Augenbad bei allergischer Bindehautentzündung. Anleitung siehe Seite 147

Heuschnupfen und allergische Augenentzündung

Die Überempfindlichkeit gegen Gräser- und Blütenpollen stellt mittlerweile weltweit die häufigste Allergieform dar. In den industrialisierten Ländern leiden bereits über 10% der Bevölkerung an Heuschnupfen. Neben der Überforderung der menschlichen Anpassungsfähigkeit durch die Belastung unseres Lebensraums wird vor allem die wachsende Aggressivität der Pollen, hervorgerufen durch Luftverschmutzung, für diese rasante Zunahme der Heuschnupfenanfälligkeit verantwortlich gemacht. Die ersten Anzeichen eines Heuschnupfens sind Niesreiz oder Jucken der Augen. Daraufhin schwillt die Nasenschleimhaut an, und es kommt zur Absonderung eines wässrigen Sekretes.

Salzanwendungung bei Heuschnupfen

Trinken Sie jeden Morgen – auch in der heuschnupfenfreien Zeit – einen Teelöffel Sole verdünnt mit gutem Quellwasser.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2-3 Liter lebendiges, mineralarmes, kohlenstoffarmes Quellwasser.

Zusätzlich können Nasenspülungen mit einer einprozentigen Solelösung mehrmals täglich durchgeführt werden. Durch das Spülen werden Pollen entfernt, die an der Nasenschleimhaut haften, und gleichzeitig wird die Nasenschleimhaut regeneriert.

Sind auch die Augen von der Allergie betroffen, machen Sie mehrmals täglich ein Augenbad mit einer einprozentigen Solelösung. Keine Angst, die Sole brennt nicht, denn sie hat die gleiche Salzkonzentration wie Ihre Tränenflüssigkeit.

Auch für den Pollenallergiker ist der Kristallsalz-Ionisator von Vorteil. Die Pollen, die ja die Beschwerden verursachen, schweben nicht mehr in der Luft, sondern werden vom Solenebel gebunden und sinken zu Boden. Dadurch wird die Zimmerluft zum größten Teil von Pollen befreit.



Erkältungskrankheiten

Erkältungskrankheiten wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Bronchitis, Nasennebenhöhlenentzündungen, Mittelohrentzündungen, grippale Infekte und dergleichen treten nicht nur in der nassen und kalten Jahreszeit auf, sondern bei entsprechender Disposition das ganze Jahr über. Salzanwendungen sind nicht nur geeignet, die Beschwerden zu beseitigen, sondern eignen sich auch hervorragend zur Vorbeugung.

Grippaler Infekt

Im Gegensatz zur Grippe ist ein grippaler Infekt eine vergleichsweise harmlose Erkrankung, die mit allgemeinem Krankheitsgefühl, Entzündungen der oberen Luftwege, Fieber und Kopf- bzw. Gliederschmerzen einhergehen kann.

Salzanwendung bei grippalem Infekt

Trinken Sie jeden Morgen einen Teelöffel Sole mit gutem Quellwasser verdünnt.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 bis 3-Liter lebendiges, mineralarmes, kohlenstoffreies Quellwasser.

Ist der Infekt im Anmarsch oder bereits ausgebrochen, aber ohne Fieber oder nur geringer Temperaturerhöhung, tut ein Solebad gut. Die Salzkonzentration sollte dabei mindestens ein Prozent betragen, also ein Kilogramm Salz auf 100 Liter Badewasser. Achten Sie darauf, dass das Wasser exakt 37 Grad beträgt (mit Thermometer messen).

Bleiben Sie etwa 20 Minuten in der Badewanne. Durch die Osmose kann der Körper Giftstoffe an das Badewasser abgeben und gleichzeitig Mineralstoffe und Energie aus der Sole über die Haut aufnehmen.

Bei hohem Fieber sollten Sie auf das Solebad verzichten und stattdessen ein warmes Solefußbad nehmen.

Auch das Salzhemd hat sich bei grippalen Infekten mit und ohne Fieber bewährt.

Kalte Wadenumschläge mit Salzwasser sind bei hohem Fieber effektiver, als wenn Sie dazu nur reines Wasser verwenden.

Halsschmerzen

Halsschmerzen sind oft die Vorboten einer beginnenden Erkältungskrankheit. Der Hals kratzt und brennt, und das Schlucken tut weh. Der Mund ist die häufigste Eintrittspforte für Infektionen. Sind die Abwehrkräfte zu schwach, kommt es zu Entzündungen im Hals- und Rachenbereich.

Salzanwendung bei Halsschmerzen

Trinken Sie jeden Morgen einen Teelöffel Sole verdünnt mit gutem Quellwasser.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2-3 Liter lebendiges, mineralarmes, kohlenstoffreies Quellwasser.

Als Mittel zum Gurgeln eignet sich die einprozentige Solelösung. Die entzündete Schleimhaut wird dadurch befeuchtet, Bakterien und Viren werden herausgelöst und die Schleimhaut durch das Salz desinfiziert und regeneriert. Salzspülungen im Mundbereich können mehrmals täglich durchgeführt werden.

Bei Halsschmerzen bringt auch ein kalter Halswickel mit hochkonzentrierter Sole Linderung der Beschwerden. Dazu beträufeln Sie ein Tuch mit konzentrierter Sole, legen es um den Hals und ein trockenes Handtuch darüber. Lassen Sie den Wickel eine Stunde wirken.

Mittelohrentzündung

Im Gefolge von Erkältungskrankheiten, vor allem durch Schwellungen im Nasen-Rachen-Raum, die zum Verschluss der Ohrtrompete, dem Gang zwischen Nase und Mittelohr, führen, kann es zu schmerzhaften Mittelohrentzündungen kommen. Das Mittelohr wird nicht mehr belüftet, und Schleim sammelt sich im Ohr an. Das ist der Nährboden für Krankheitserreger und der Beginn einer Mittelohrentzündung. Das Wichtigste bei

der Mittelohrentzündung ist das Öffnen der Ohrtrompete, um das Mittelohr wieder zu belüften. Deshalb sind abschwellende Maßnahmen im Nasenbereich genauso wichtig wie die Therapie des Ohres selbst.

Das erwärmte Salzsäckchen schafft Linderung bei Ohrenscherzen



Salzanwendung bei Mittelohrentzündung

Trinken Sie jeden Morgen einen Teelöffel Sole mit gutem Quellwasser verdünnt.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 bis 3 Liter lebendiges, mineralarmes, kohlenstofffreies Quellwasser.

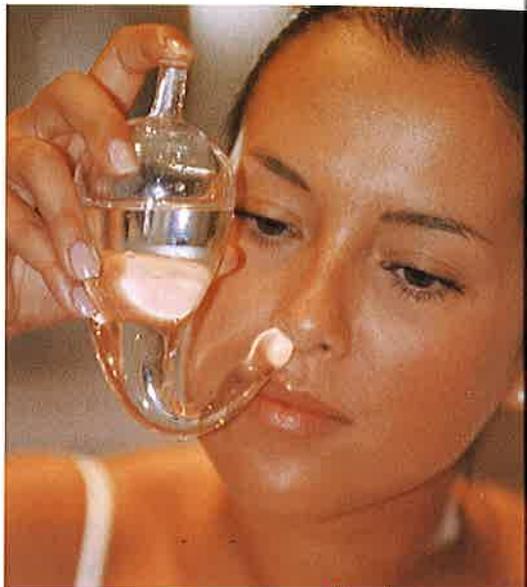
Machen Sie zweimal täglich Nasenspülungen mit einer einprozentigen Solelösung.

Zur Linderung der Ohrenscherzen haben sich Salzauflagen mit einem Baumwoll- oder Leinensäckchen bewährt. Dazu wird das Salzsäckchen im Backofen auf etwa 50° bis 60° Grad erwärmt und dann ungefähr 20 Minuten auf das Ohr gelegt. Diese Anwendung können Sie mehrmals täglich wiederholen.

Schnupfen und Nasennebenhöhleninfekte

Schnupfen, ob eitrig oder wässrig, trockene oder borkige Nase zählen zwar zu den Bagatell-erkrankungen und schränken doch unser Wohlbefinden erheblich ein. Manche Menschen leiden sogar das ganze Jahr über unter „verstopfter Nase“. Schnupfen kann leicht zu Nasennebenhöhlenentzündungen führen, die oft mit Kopfschmerzen und echtem Krankheitsgefühl verbunden sind.

Wenn Sie unter den gerade beschriebenen Beschwerden leiden, dann sollten Sie sich unbedingt angewöhnen, Nasenspülungen durchzuführen. Denn die Salzlösung befeuchtet die Nasenschleimhaut, unterstützt so die natürliche Regenerationskraft der Schleimhaut und erschwert den Viren und Bakterien, sich einzunisten. Besonders im Winter wird durch die trockene Heizungsluft die Schleimhaut geschädigt.



Ideal zur Vorbeugung und Behandlung von Schnupfen und Nasennebenhöhleninfekten: die Solespülung. Anleitung siehe Seite 146

Salzanwendung bei Schnupfen und Nasennebenhöhleninfekten

Trinken Sie täglich einen Teelöffel Sole, verdünnt mit gutem Quellwasser.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 bis 3 Liter lebendiges mineralarmes, kohlenstofffreies Quellwasser.

Spülen Sie morgens und abends Ihre Nase mit einer einprozentigen Solelösung. Dies sollte für Sie so selbstverständlich wie Zähneputzen werden.

Wie Sie eine Soleinhalation richtig durchführen, lesen Sie auf Seite 144



Bronchitis

Eine Erkältungskrankheit läuft häufig nach einem bestimmten Schema ab: Sie beginnt im Hals, steigt dann in die Nase auf und befällt schließlich die Bronchien. Die Bronchitis äußert sich in unterschiedlichen Bildern und kann oft hartnäckig bis zu mehreren Wochen andauern. Die chronische Bronchitis das ganze Jahr über finden wir besonders bei Rauchern. Der Husten kann trocken, krampfartig oder mit Schleimauswurf sein. Mit dem Schleim werden Viren, Bakterien und Schadstoffe ausgeschieden. Bei der Bronchitis ist es besonders wichtig, viel Wasser zu trinken, weil dadurch der Schleim verflüssigt wird und besser abgehustet werden kann. Mit Salzanwendungen können Sie den Genesungsprozess wesentlich unterstützen und beschleunigen.

Salzanwendung bei Bronchitis

Trinken Sie jeden Morgen einen Teelöffel Sole verdünnt mit gutem Quellwasser.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 bis 3 Liter lebendiges, mineralarmes, kohlenstofffreies Quellwasser.

Machen Sie täglich ein- bis zweimal eine Soleinhalation mit einer einprozentigen Solelösung. Die Solelösung kann bis auf drei Prozent gesteigert werden.

Bei chronischer Bronchitis empfiehlt sich das Aufstellen eines Kristallsalz-Ionisators.

Erkrankungen des Bewegungsapparates

Unter diesem Punkt fassen wir alle Erkrankungen zusammen, die zum Bewegungsapparat gehören, wie entzündliche (Arthritis) und degenerative (Arthrose) rheumatische Prozesse, Gicht, Weichteilrheuma, Osteoporose, Verletzungen usw. Bei allen rheumatischen Prozessen finden wir an den Gelenken Ablagerungen von rekristallisierten Schlackenstoffen.

Hauptursache für das Entstehen rheumatischer Erkrankungen ist Bewegungs- und Wassermangel und eine langfristige Fehlernährung. Hierzu zählt hauptsächlich der übertriebene Verbrauch von tierischen Eiweißen, Zucker, Kochsalz und Weißmehl sowie Alkohol. Gleichzeitig wird viel zu wenig Wasser getrunken. Deshalb können die Schlackenstoffe nicht ausgeschieden werden.

Bei allen rheumatischen Erkrankungen sollte die Soletrinkkur mindestens über drei Monate durchgeführt werden, um den Körper auf dem Frequenzmuster zu halten. Erst allmählich wird der Organismus damit beginnen, die kristallinen Strukturen der Ablagerungen in den Gelenken aufzubrechen, zu verstoffwechseln und auszuschleiden. Dieser Vorgang ist praktisch immer mit einer Erstverschlechterung verbunden, und zwar dort, wo Sie Ihre Beschwerden haben. Um diese Auswirkungen zu lindern, ist es unerlässlich, dass Sie viel gutes, lebendiges, mineralarmes Quellwasser trinken. Denn nur dieses Wasser kann den Körper dabei unterstützen, die gelösten Gift- und Schlackenstoffe abzutransportieren. Je mehr Wasser Sie trinken, desto geringer sind die möglichen Beschwerden der Erstverschlechterung. Die Benutzung eines Floatariums führt gerade bei rheumatischen Beschwerden zu großer Linderung der Schmerzen, wobei zu beachten ist, dass die Anwendung nicht im akut entzündlichen Schub erfolgen darf.

Bei rheumatischen Beschwerden ist das Trinken von Wasser besonders wichtig, um die Erstverschlechterung zu lindern

*So legen Sie den
Soleumschlag richtig an.
Anleitung siehe auch
Seite 156*



Arthritis und Gicht

Entzündliche rheumatische Veränderungen sind durch schmerzhafte Schwellung, Wärme und Hautrötung gekennzeichnet, wie zum Beispiel bei der Polyarthritis oder dem akuten Gichtanfall. Hier führt Wärme zur Verschlechterung und Kälte bringt Besserung. Sie merken am besten selbst, was Ihnen gut tut – Wärme oder Kälte.

Salzanwendung bei Arthritis und Gicht

Trinken Sie täglich einen Teelöffel Sole mit gutem Quellwasser verdünnt.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 bis 3 Liter lebendiges, mineralarmes, kohlenstoffreies Quellwasser.

Bei Kälteverlangen machen Sie kalte Soleumschläge mit 26-prozentiger Sole. Dabei tauchen Sie das Tuch immer wieder in die kalte Sole und legen es erneut auf die erkrankte Stelle auf.

Auch eine Soleschlickanwendung lindert bei akut entzündlichem Geschehen den Schmerz. Damit der Soleschlick nicht zu schnell eintrocknet, können Sie ein nasses kaltes Tuch über die Soleschlickeinreibung legen und zirka eine Stunde einwirken lassen.

Arthrose und Osteoporose

Bei den degenerativen rheumatischen Erkrankungen stehen der Knochenumbau bzw. Knorpelabbau und der Gewebeverschleiß im Vordergrund. Die daraus resultierenden Schmerzen bessern sich bei Wärmeanwendungen. Patienten mit Osteoporose profitieren besonders von einer Soletrinkkur, da die in der Sole enthaltenen Minerale in einer Form vorliegen, wie sie der Körper auch verwerten und einbauen kann. Vergessen Sie das Märchen vom Kalzium und der Milch. Kalzium ist zwar in der Milch enthalten, doch können wir es nicht verwerten, da wir Kuhmilch in unserem Verdauungssystem nicht aufspalten können. Wenn Sie Ihren Kalziumspiegel auf das richtige Maß bringen wollen, ernähren Sie sich regelmäßig von Nüssen, Vollkornprodukten, insbesondere von Sesam, Hülsenfrüchten (Linsen, Bohnen, Erbsen) sowie Sojaprodukten. In diesen Lebensmitteln liegen die Eiweißbausteine in einer gut verwertbaren Form vor.

Die Minerale des Kristallsalzes können verstoffwechselt werden und der Osteoporose entgegenwirken

Salzanwendung bei Arthrose und Osteoporose

Trinken Sie täglich einen Teelöffel Sole mit gutem Quellwasser verdünnt.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 bis 3 Liter lebendiges, mineralarmes, kohlensäurefreies Quellwasser.

Bei allen degenerativen Knochenerkrankungen tut Wärme gut. Statt kaltem Wasser verwenden Sie für Ihre Soleumschläge warmes Wasser, so, wie es Ihnen angenehm ist. Die Konzentration sollte mindestens zehn Prozent betragen, das heißt 100 Gramm Salz auf einen Liter Wasser. Sie darf aber bei Bedarf auch höher sein. ▶



Die Salzanwendung
in verschiedenen
Formen

► Auch ein im Backofen erwärmtes Leinensäckchen mit Salz (auf etwa 50° bis 60° Grad) kann die Schmerzen lindern. Legen Sie dazu das erwärmte Salzsäckchen auf das erkrankte Gelenk oder die schmerzende Stelle an der Wirbelsäule, und lassen Sie das Schwingungsmuster des Salzes etwa 20 Minuten einwirken.

Das Solebad beginnen Sie mit einer zwei Prozentigen Konzentration, also zwei Kilogramm Salz auf 100 Liter Wasser. Nach und nach ist eine Steigerung bis auf acht Prozent zu empfehlen. Die Wassertemperatur sollte dabei immer 37° Grad betragen.

Die Badedauer liegt bei 15 bis 20 Minuten. Achtung: Nehmen Sie bei akut entzündlichen Beschwerden, z.B. bei einem akuten rheumatischen Schub oder Gichtanfall, nie ein Solebad.

Bei Gelenkbeschwerden an Händen oder Füßen eignen sich auch Teilbäder. Die Konzentration der Sole kann hier höher gewählt werden als bei einem Vollbad.

Beginnen Sie mit einer Konzentration von zehn Prozent, und steigern Sie langsam bis auf 20 Prozent. Die Idealtemperatur liegt bei 37° Grad, weil hier der optimale Austausch zwischen Gewebsflüssigkeit und Sole gewährleistet ist. So können die Giftstoffe ausgeschieden und Spurenelemente sowie wertvolle Mineralien aufgenommen werden.

Gönnen Sie sich die Benutzung eines Floatariums (nicht im akuten Schub).



Knochenbrüche, Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen

Verletzungen im Bewegungsapparat gehen immer mit Entzündungen einher und sind deshalb wie entzündliche, rheumatische Erkrankungen zu behandeln. Die Sole lindert nicht nur die Schmerzen und fördert das Abschwellen, sondern beschleunigt auch die Regeneration des verletzten Gewebes. Deshalb profitieren auch besonders Patienten mit Knochenbrüchen von einer Solebehandlung, da die in der Sole enthaltenen Minerale die Knochenneubildung unterstützen.

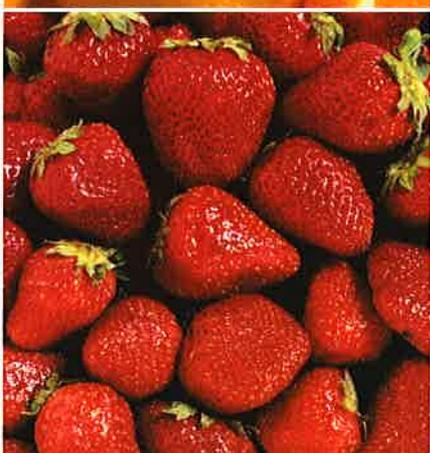
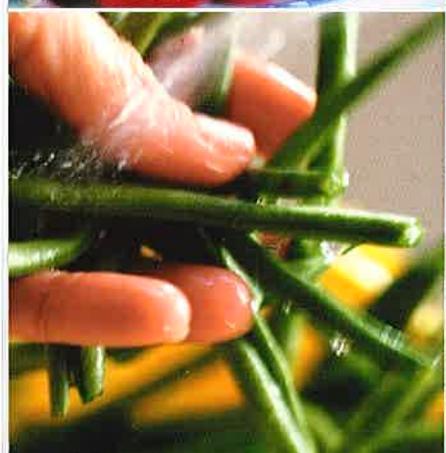
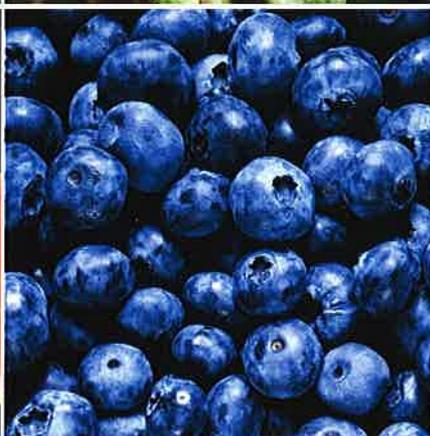
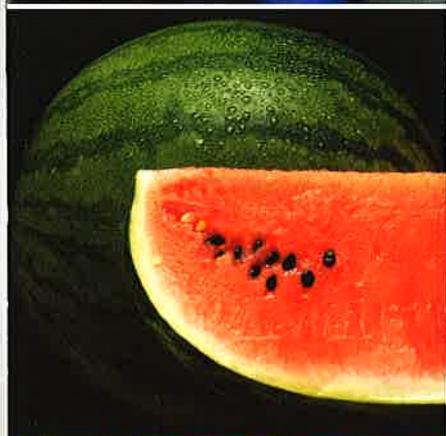
Salzanwendung bei Verletzungen

Trinken Sie täglich einen Teelöffel Sole mit gutem Quellwasser verdünnt.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 bis 3 Liter lebendiges, mineralarmes, kohlenstofffreies Quellwasser.

Machen Sie einen kalten Umschlag mit hochprozentiger Sole. Dabei ist es ratsam, das Tuch immer wieder in die kalte Sole zu tauchen und neu aufzulegen.

Der Umschlag kann auch mit Soleschlick gemacht werden. Soleschlick auf die erkrankte Partie auftragen, mit einem nassen, kalten Tuch umwickeln und einige Stunden einwirken lassen.



Verdauungsbeschwerden und Stoffwechselstörungen

Verdauungsstörungen sind neben rheumatischen Erkrankungen die häufigsten Beschwerden in der westlichen Welt. Die Ursachen sind meist die gleichen: Bewegungsarmut, ungesunder Lebensrhythmus, Fehlernährung und Wassermangel. Es kommt zu Magenbeschwerden, Durchfall, Verstopfung, Leber- und Gallenleiden, erhöhten Blutfetten und Harnsäurewerten oder Diabetes und Fäulnis.

Bei allen angesprochenen Krankheitsbildern sollte eine gesunde, ausgewogene Ernährung selbstverständlich sein. Sie ist für jeden Menschen die Basis, gesund zu bleiben oder es wieder zu werden. Grundsätzlich sollte unsere Kost naturbelassen und vollwertig sein. Achten Sie auf lebendige Lebensmittel. Denaturierte Nahrungsmittel, wie weißes Mehl, Süßigkeiten und Dosennahrung, sollten Sie meiden. Bevorzugen Sie eine basische Ernährungsform. Die meisten Menschen leben mit einer sauren Stoffwechsellage, die Ausgangspunkt vieler Erkrankungen ist. Zu den basischen Lebensmitteln zählen Obst, Gemüse, Salate und Dinkel. Säurelieferanten sind dagegen alle Süßigkeiten, Fleisch, Wurst, Eier und Milchprodukte. Nüsse und pflanzliche Fette sind neutral. Verwenden Sie bei der Speisenzubereitung hauptsächlich hochwertige, kaltgepresste Pflanzenöle. Damit können Sie sogar Ihren Cholesterinspiegel senken. Eine ausgewogene Ernährung besteht zu zwei Dritteln aus basischen Lebensmitteln und zu einem Drittel aus Säurelieferanten. Und vergessen Sie das Trinken nicht. Pro Kilogramm Körpergewicht sollten Sie jeden Tag 30 Milliliter gutes, lebendiges, mineralarmes Quellwasser zu sich nehmen. Und mit einer Soletrinkkur dürften Ihre Verdauungsprobleme bald der Vergangenheit angehören. Die Sole regt die Peristaltik Ihrer Verdauungsorgane an, wirkt ausgleichend auf die Magensäure, unterstützt die

Eine lebendige Ernährung ist die Basis für jeden Menschen, gesund zu bleiben oder zu werden

Produktion von Verdauungssäften in der Leber und der Bauchspeicheldrüse, reguliert die Stuhltätigkeit sowie den Stoffwechsel und harmonisiert den Säure-Basen-Haushalt.

Salzanwendung bei Verdauungsbeschwerden

Trinken Sie täglich einen Teelöffel Sole verdünnt mit gutem Quellwasser.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 bis 3 Liter lebendiges mineralarmes, kohlenstoffreies Quellwasser.

Wird eine Soletrinkkur über mehrere Monate durchgeführt, können sogar die kristallinen Strukturen von Gallensteinen aufgebrochen und ausgeschieden werden. Dies kann mit schmerzhaften Koliken verbunden sein.

Bei Leber- und Gallebeschwerden oder Krämpfen im Magen-Darm-Bereich verschafft ein warmer Soleumschlag Linderung. Hierzu stellen Sie aus einem halben Liter heißem Wasser und 50 bis 100 Gramm Salz eine Sole her. Tauchen Sie ein Baumwolltuch in die Sole, und legen Sie es großflächig über den schmerzhaften Bereich. Umwickeln Sie Ihren Bauch dann mit einem trockenen Handtuch, und ruhen Sie für etwa 30 Minuten.

Für eine einwandfreie Funktion der Niere ist eine ausreichende Trinkmenge von besonderer Bedeutung

Nieren- und Blasenerkrankungen

Die Niere ist eines unserer wichtigsten Entgiftungsorgane. Dort wird das Blut gefiltert und von Giftstoffen befreit. Über den Harnleiter gelangt der Urin dann in die Blase und wird von dort über die Harnröhre ausgeschieden. Frauen leiden häufiger an Harnwegsinfekten als Männer, weil die Harnröhre bei Frauen nur etwa 2,5 Zentimeter lang ist und deshalb Bakterien leicht aufsteigen können. Dagegen kommen bei Männern

Nierensteine siebenmal häufiger vor als bei Frauen. Für eine einwandfreie Funktion der Niere ist die Trinkmenge von entscheidender Bedeutung. Als Faustregel gilt: 30 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Wiegen Sie 70 Kilogramm, so müssen Sie also täglich zirka 2,1 Liter Wasser trinken. Die meisten Menschen trinken nicht nur zu wenig, sondern auch das Falsche. Harnpflichtige Substanzen können dann nicht ausgeschieden werden, der Körper verschlackt, und die Nieren werden geschädigt. Unterstützen Sie die Tätigkeit Ihrer Nieren, indem Sie ihnen reichlich Wasser – lebendig, mineralarm und kohlenstofffrei – anbieten, damit der Körper sich von seinen Giftstoffen befreien kann. Dies ist natürlich umso wichtiger, wenn Sie bereits unter Nieren- oder Blasenbeschwerden leiden. Mit der Soletrinkkur können selbst Nierensteine aufgelöst werden. Die Ausscheidung kleinerer Steine kann mit schmerzhaften Koliken verbunden sein. Anschließend hat sich der Körper jedoch aus eigener Kraft von seinen Steinen befreit.



*Als Faustregel gilt:
Trinken Sie 30 ml
Wasser mal Ihrem
Körpergewicht*

Salzanwendung bei Nieren- und Blasenbeschwerden

Trinken Sie täglich einen Teelöffel Sole verdünnt mit gutem Quellwasser.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 bis 3 Liter lebendiges, mineralarmes, kohlenstofffreies Quellwasser.

Bei Schmerzen in der Nierengegend helfen heiße, feuchte, konzentrierte Soleumschläge.

Die Auflage eines trockenen, heißen Salzsäckchens ist ebenfalls zur Schmerzlinderung geeignet.

Die Sole ist sogar
in der Lage, bei
längerer Anwen-
dung Gefäßablage-
rungen aufzulösen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Krankhafte Veränderungen im Herz-Kreislauf-System gehören zu den großen Zivilisationskrankheiten unserer Zeit. Ob Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, Gefäßverkalkungen oder koronare Herzerkrankungen, alle diese Leiden sind zurückzuführen auf ungesunde Lebensweise: mangelnde Bewegung, falsche Ernährung, Stress und Rauchen. Mit einer radikalen Umstellung Ihrer schlechten Gewohnheiten können Sie diese Prozesse stoppen, und das Salz wird Sie dabei tatkräftig unterstützen. Denn Sole ist bei längerer Anwendung sogar in der Lage, die kristallinen Strukturen der Gefäßablagerungen aufzulösen. Unerlässlich dabei ist, viel lebendiges, mineralarmes Quellwasser zu trinken, damit die aufgebrochenen Schlackenstoffe auch ausgeschieden werden können. Ansonsten kursieren sie im Blutkreislauf und müssen von unserem Körper doch notgedrungen wieder eingelagert werden. Auf den Blutdruck hat Sole eine ausgleichende Wirkung. In der Regel wird niedriger Blutdruck erhöht, hoher Blutdruck gesenkt.

Salzanwendung bei Herz-Kreislauf-Beschwerden

Trinken Sie jeden Morgen einen Teelöffel Sole vermischt mit gutem Quellwasser.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 bis 3 Liter lebendiges, mineralarmes, kohlenstoffreiches Quellwasser.

Gönnen Sie sich einen Aufenthalt in einem Floatarium, und erfahren Sie die ausgleichende Wirkung auf Ihren Körper.



Nervosität, Konzentrationschwäche, Schlafstörungen

Viele Menschen leiden heute unter Nervosität, haben Konzentrationsstörungen oder Einbeziehungweise Durchschlafprobleme. Bei Kindern mit Schlaf- und Konzentrationsstörungen hat sich das Aufstellen einer Salzkristall-Lampe bewährt. Gerade bei den Kleinkindern, die im Dunkelen oft Angst haben und eine Lichtquelle brauchen, ist eine Salzlampe im Kinderzimmer ideal. Das warme Licht hat einen beruhigenden Effekt, und die schädlichen elektromagnetischen Felder werden durch das Salz neutralisiert. Selbstverständlich haben Fernseher und Computer im Kinderzimmer nichts zu suchen. Wenn sich ein Computer nicht vermeiden lässt, so sollte er zumindest nachts durch eine Netzfreeschaltung abgeschaltet sein.

Das Salz kann gesundheitsschädliche, elektromagnetische Schwingungen neutralisieren

Salzanwendung bei nervlichen Beschwerden

Trinken Sie jeden Morgen einen Teelöffel Sole vermischt mit gutem Quellwasser.

Gönnen Sie sich hin und wieder ein Solebad. Hierzu genügt eine einprozentige Konzentration bei 37° Grad. Versuchen Sie während des Bades Abstand zu Ihren Problemen zu gewinnen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, hören Sie während Ihres Regenerationsbads leise entspannende Musik.

Belohnen Sie sich mit dem Besuch in einem Floatarium, um Stress abzubauen und Energie zu tanken.

Wenn Sie viel am Computer arbeiten, können Sie das Raumklima mit einem Kristallsalz-Ionisor durch die Bindung der überschüssigen positiv geladenen Ionen wesentlich verbessern. Innerhalb von zwei Stunden wird ein neutrales Schwingungsmuster im Raum aufgebaut.

Ein gutes Raumklima erzeugen Sie auch durch das Aufstellen einer Salzkristall-Lampe.

Krebs

Unter Krebs versteht man das unkontrollierte, zerstörerische Wachstum entarteter Zellen. Schon allein die Diagnose wird von vielen als Todesurteil empfunden. Krebs bedeutet Un-Ordnung, Chaos in unserem Körper, hervorgerufen durch ein Defizit an Energie. Die Ursachen für dieses Defizit können vielseitig sein, wie zum Beispiel genetische Veranlagungen, falsche Ernährung und Umwelteinflüsse. Von besonderer Bedeutung sind jedoch psychische Faktoren, wie negative Gedanken und Emotionen, Lieblosigkeit in der Partnerschaft und sich selbst

gegenüber, auftretende Lebensängste, Dauerstress oder aggressives Umfeld. Durch all diese Umstände wird das natürliche Frequenzmuster in unserem Körper zerstört. Wir wollen uns hier nicht anmaßen zu behaupten, mit Salz könne man Krebs heilen. Dennoch können Sie mit einer Salztherapie Ihren Energiehaushalt maßgeblich stärken, indem Sie Ihrem Körper wieder fehlende Struktur vermitteln und im Rahmen eines ganzheitlichen Therapiekonzeptes Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und den Heilungsprozess dadurch positiv beeinflussen. Erinnern Sie sich noch an das erste Kapitel? Dort haben wir gesagt, dass es keine unheilbaren Erkrankungen gibt. Allerdings müssen auch Sie Ihren Beitrag dazu leisten. Denken Sie radikal um – handeln Sie positiv! Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen wohlgesonnen sind. Vermeiden Sie negativen Stress. Ernähren Sie sich gesund, trinken Sie viel lebendiges Quellwasser, und geben Sie Ihrem Körper mit dem Salz das Frequenzmuster, das ihm fehlt, um Energie und Struktur wiederzuerlangen.

Das Frequenzmuster des Salzes kann Ihren Energiehaushalt stärken

Salzanwendung bei Krebs

Trinken Sie jeden Morgen einen Teelöffel Sole vermischt mit gutem Quellwasser.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 2 bis 3-Liter lebendiges, mineralarmes, kohlenstoffreies Quellwasser.

Machen Sie hin und wieder ein Solebad, sofern es Ihr gesundheitlicher Zustand erlaubt. Hierzu genügt eine einprozentige Konzentration bei 37 Grad.

Gönnen Sie sich die tief greifende Erfahrung einer Floatarium-Anwendung.

Die Mehrfachbelastung der Frauen heutzutage führt oft zu chronischen Erschöpfungszuständen

Frauenleiden

Frausein, das bedeutet heutzutage, eine Vielzahl von Rollen zu übernehmen. Neben den klassischen Aufgaben wie Hausfrau, Mutter und Geliebte trägt die Frau immer häufiger durch Berufstätigkeit zum Lebensunterhalt bei. Diese Mehrfachbelastung kostet Energie, die oft zu chronischen Erschöpfungszuständen führt. Daneben finden wir die typischen Frauenleiden, die aus der spezifischen Anlage und Funktion des weiblichen Körpers resultieren. Dazu zählen Menstruationsbeschwerden, das prämenstruelle Syndrom, Unterleibsschmerzen, juckender oder brennender Ausfluss, trockene Scheide, Infektionen mit Viren, Pilzen oder Bakterien, klimakterische Beschwerden und andere. Durch das Salz werden Bakterien, Pilze und Viren abgetötet beziehungsweise am Wachstum gehemmt. Die Schleimhaut erhält wieder Feuchtigkeit, regeneriert sich, verfügt so über eine verbesserte Abwehr und ist für neue Infektionen weniger anfällig.

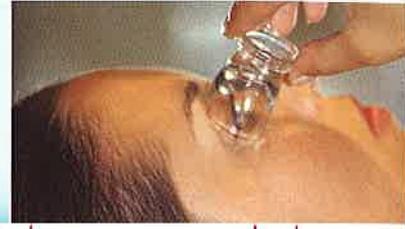
Salzanwendung bei Frauenleiden

Trinken Sie jeden Morgen einen Teelöffel Sole vermischt mit gutem Quellwasser.

Bei lokalen Beschwerden wie Ausfluss, trockener Scheidenschleimhaut oder Infektionen bietet sich ein Sole-Sitzbad an. Hierzu wählen Sie eine Salzkonzentration zwischen drei und acht Prozent und eine Temperatur von 37 Grad.

Die Konzentration eines Sole-Vollbads sollte zu Beginn nicht mehr als zwei Prozent betragen. Allmählich kann man dann die Konzentration bis auf fünf Prozent steigern. Achten Sie auch hier auf eine Temperatur von 37 Grad.

Gönnen Sie sich einen Aufenthalt in einem Floatarium, um zu regenerieren und wieder neue Kräfte zu sammeln.



Augenerkrankungen

Mehr als 60% aller Deutschen sind Brillenträger. Dabei unterscheidet man eine angeborene Fehlsichtigkeit von der so genannten Altersfehlsichtigkeit. Diese kommt durch Dehydrierung, also allmählichem Flüssigkeitsverlust des Augapfels, zustande. Die häufigsten Augenleiden entstehen jedoch durch Umwelteinflüsse: stundenlange Computerarbeit oder Fernsehen überanstrengen unsere Augen, Heizungsluft und mangelnde Flüssigkeitszufuhr, besonders im Alter, verursachen trockene Augen. Pollen führen zu allergischen Beschwerden. Augenspülungen mit Sole sind wohltuend und eignen sich, diese Beschwerden zu lindern. Sogar eine Alterssehschwäche kann sich bessern, wenn das Augenbad über einen längeren Zeitraum durchgeführt wird. Das Salz bindet Wasser, und der Augapfel erhält wieder seine ursprüngliche Form.

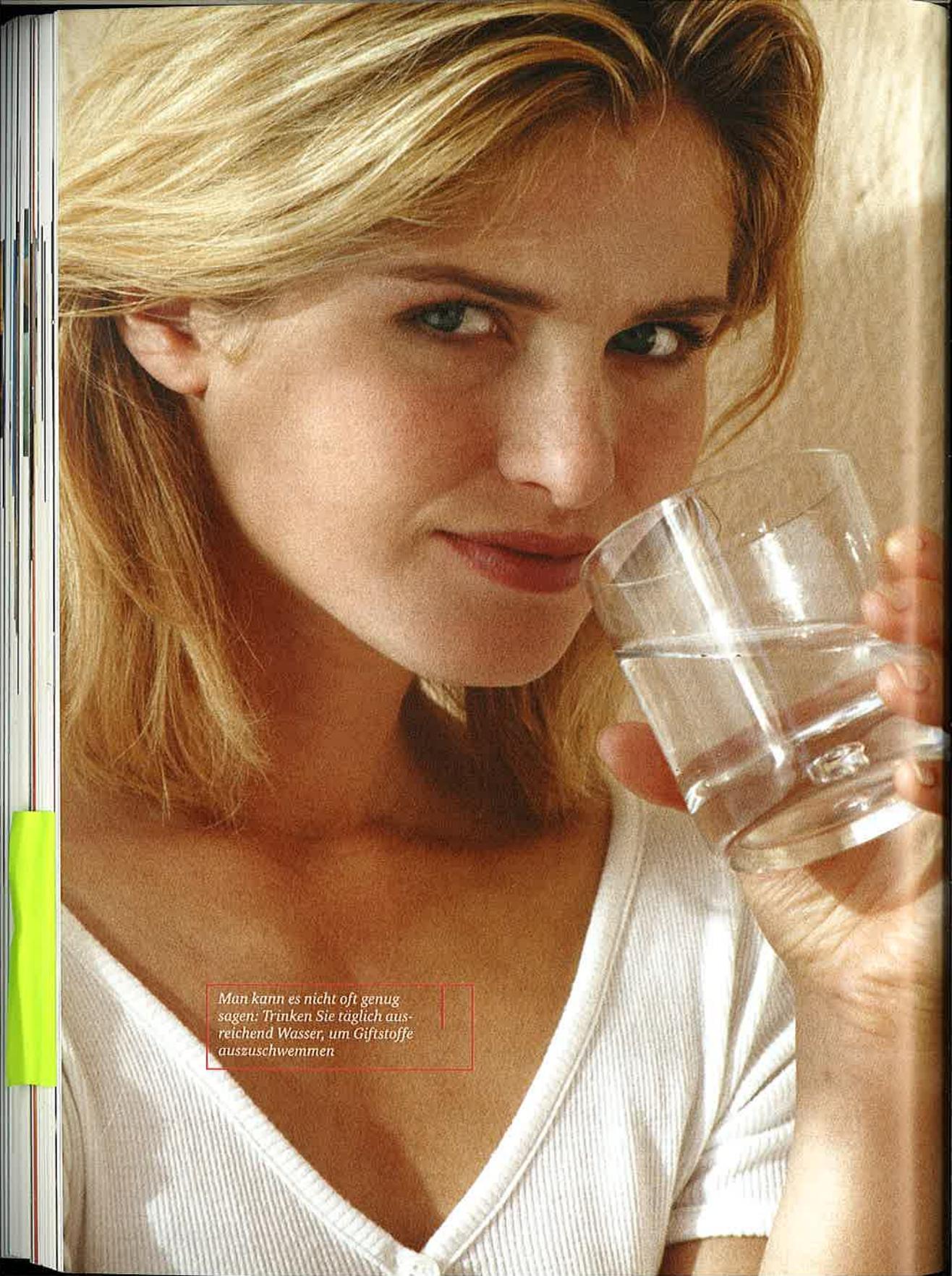
Die einprozentige Solelösung entspricht der Salzkonzentration Ihrer Tränenflüssigkeit

Salzanwendung bei Augenerkrankungen

Bei akuten Beschwerden machen Sie zwei- bis dreimal täglich ein Augenbad mit einprozentiger Sole, bis sie abgeklungen sind.

Bei chronischen Augenleiden führen Sie über einen längeren Zeitraum ein- bis zweimal täglich ein Augenbad mit einprozentiger Sole durch.

Keine Sorge: Die einprozentige Sole brennt nicht, da sie der Salzkonzentration Ihrer Tränenflüssigkeit entspricht.



Man kann es nicht oft genug sagen: Trinken Sie täglich ausreichend Wasser, um Giftstoffe auszuschwemmen

Schwermetallbelastungen

Viele Menschen leiden unter Schwermetallbelastungen wie Blei, Cadmium, Quecksilber, Arsen, Palladium oder Amalgam, ohne es zu wissen. Nicht nur unsere Böden und unsere Luft sind mit diesen Giften verseucht. Jahrzehntlang wurden beispielsweise bei der Zahnbehandlung toxische Substanzen wie Amalgam oder Legierungen, die Palladium enthalten, eingesetzt.

Diese Gifte belasten den Organismus, weil sie nicht ohne weiteres wieder ausgeschieden werden können. Es kommt zu unspezifischen Symptomen, wie Kopfschmerzen oder Erschöpfung, Depressionen, Vitalitätsverlust und dergleichen. Natürliches Salz kann uns dabei helfen, diese Giftstoffe wieder loszuwerden.

Salzanwendung bei Schwermetallbelastungen

Trinken Sie jeden Morgen einen Teelöffel Sole verdünnt mit gutem Quellwasser.

Wichtig dabei ist, dass Sie unbedingt über den Tag verteilt viel gutes, lebendiges, mineralarmes Quellwasser trinken, damit der Körper die ionisierten und verstoffwechselten Schwermetalle auch ausscheiden kann. Denn ansonsten kursieren die gelösten Schwermetalle durch unseren Körper und können die Beschwerden noch verstärken.

*Gesunde Zähne und
gesundes Zahn-
fleisch sind nicht
nur optisch schön,
sondern auch
wichtig für unsere
Gesundheit*



**Konzentrierte
Solespülungen
können Zahnstein-
bildungen verhin-
dern und beseitigen**

Mund- und Zahnhygiene

Salz ist ein hervorragendes Mittel zur Mund- und Zahnhygiene und vermeidet die Bildung von Zahnstein und Karies. Die meisten der bekannten Zahnleiden sind auf die extreme Übersäuerung im Mund- und Rachenraum zurückzuführen. Wenn Sie bereits unter Zahnsteinbildung leiden, können Sie diesen mit Sole beseitigen. Durch das Salz wird eine neutrale Mundflora aufgebaut, die sowohl bestehende Erkrankungen heilt als auch Mundhöhle und Zähne vor neuem Befall schützt sowie den Zahnschmelz natürlich regeneriert. Schon Hildegard von Bingen hat Salz zur Zahnpflege und gegen Zahnfleischbluten empfohlen.

Salzanwendungung für Mund und Zähne

Putzen Sie jeden Morgen Ihre Zähne mit konzentrierter Sole.

Dabei pressen Sie mit der Zunge die Sole zwischen den Zähnen durch. Gurgeln Sie mit der Sole. Nach etwa drei Minuten spucken Sie die Sole wieder aus.

Salzkosmetik und Wellness

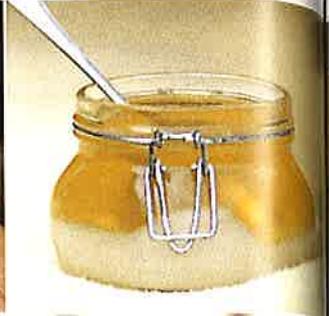
Salz hat sich nicht nur in der Medizin bewährt, sondern auch in der Schönheitspflege und Kosmetik. Während Salzkosmetika noch vor einigen Jahren Mangelware waren, hat die Kosmetikindustrie das Salz mittlerweile für sich neu entdeckt. Heute finden wir Salzkosmetika in jeder Drogerie und jeder Apotheke. Die Palette reicht von Seifen und Lotionen über Cremes, Masken und Peelings bis hin zur Haarpflege. Leider werden dabei meist nur raffinierte Salze eingesetzt. Stellvertretend für das breite Spektrum der Salzkosmetik wollen wir zwei Salzanwendungen vorstellen, die auch therapeutisch eingesetzt werden können.



Die Peloidmaske regeneriert die Haut und verhindert Faltenbildung

Verjüngungskur mit der Kristallsolepeloid-Maske

Tragen Sie einmal pro Woche eine Peloidmaske auf, und Ihre Haut verjüngt sich zusehends. Durch das Kristallsolepeloid wird Flüssigkeit in den Hautschichten gebunden und die Haut dadurch sichtbar gestrafft. Falten verschwinden, und neue Faltenbildung wird verhindert. Hautunreinheiten werden neutralisiert, und es kommt zu einer natürlichen Regeneration der Haut. Die intensivste Wirkung erhalten Sie nach einem Saunagang, wenn die Poren weit geöffnet sind, oder nach einem Dampfbad.



Natürliches Deodorant

Salz ist ein natürliches Deodorant. Durch seine desinfizierende und neutralisierende Wirkung verhindert es die Keimbildung von Bakterien, die für den unangenehmen Schweißgeruch verantwortlich sind. Ursache hierfür ist eine starke Übersäuerung. In diesem Milieu können sich Keime rasant vermehren und führen zu dem unangenehmen Geruch.

Nehmen Sie einen Salzkristall, befeuchten Sie ihn mit etwas Wasser, und reiben Sie mit dem Kristall die entsprechend betroffenen Stellen der Haut ein.



Regenerationskur mit dem Ganzkörper-Peeling

Sind Sie müde und energielos? Dann verwöhnen Sie sich mit einem Ganzkörper-Peeling. Ideal ist das Peeling nach einem Saunagang. Wenn Sie keine Möglichkeit dazu haben, duschen Sie vorher warm, um die Poren zu öffnen. Legen Sie sich dann auf ein großes Leinen- oder Frottiertuch, und reiben Sie den ganzen Körper mit einem Gemisch aus Salz, Makadamia-Nussöl und Lavendelöl ein. Wickeln Sie sich anschließend in das Tuch, und legen Sie noch eine Decke darüber. Das Peeling lassen Sie etwa 30 bis 40 Minuten einwirken. Nach einiger Zeit entsteht eine angenehme Wärmeentwicklung. Jede Körperzelle arbeitet jetzt auf Hochtouren. Dabei werden enorme Entschlackungswerte erzielt. Gleichzeitig erhalten Sie durch die hoch konzentrierte Salzmischung einen wahren Energieschub. Hautschuppen lösen sich, und die Hautzellen speichern wieder Flüssigkeit. Die Haut wird stärker durchblutet und angenehm gestrafft. Nach der Einwirkzeit spülen Sie das Salz mit lauwarmerem Wasser ab. Die Haut tupfen Sie nur kurz ab, nicht abreiben. Das Öl bleibt auf der Haut zurück und macht sie wunderbar samtig und geschmeidig. (Siehe auch Seite 158)

Das Salzpeeling löst Schuppen und verleiht der Haut wieder Feuchtigkeit

Das



Fazit

Erweitern Sie Ihr Bewusstsein

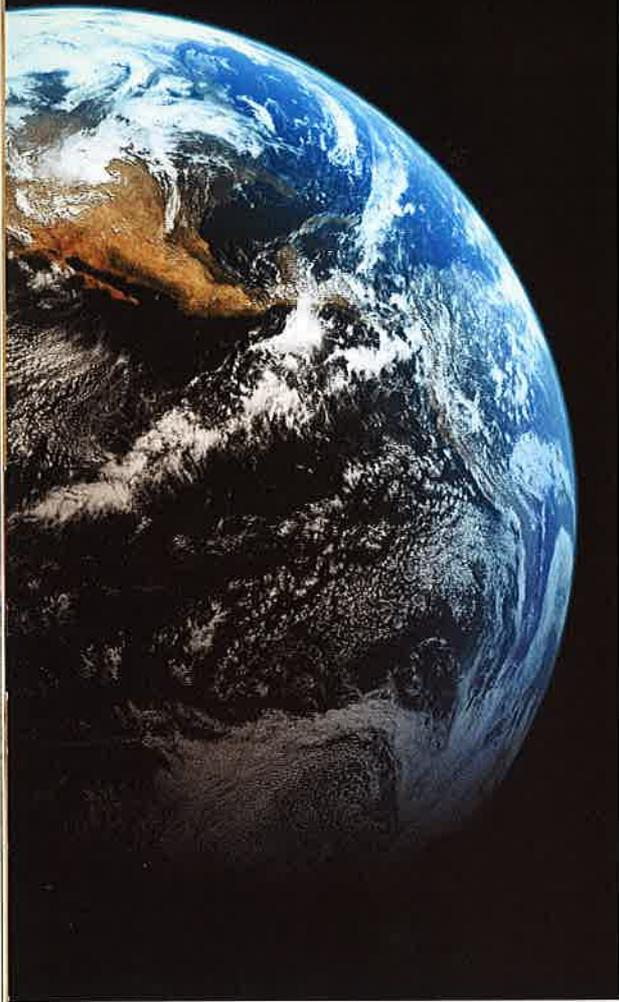
Besinnen wir uns an dieser Stelle auf die Weissagungen der nordamerikanischen Indianer. Diese haben uns bereits vor über 350 Jahren prophezeit, dass wir irgendwann an den Punkt gelangen, vor vollen Tellern zu sitzen und doch nichts zu essen zu haben. Die Indianer betrachten dies mit innerer Ruhe als den stillen Krieg. Der Weiße Mann muss gar nicht bekämpft werden. Er rottet sich selbst aus. Diesen Selbstmord auf Raten finden wir in der gesamten so genannten zivilisierten Welt. Ohne über den wahren Wert und Sinn von Lebensmitteln im Sinne von Lebensvermittlern nachzudenken, stopfen wir oft alles in uns hinein, ohne zu überlegen.

Durch dieses Verhalten bezeichnet man uns mittlerweile zu Recht nicht mehr als „Kunden“, sondern nur noch als „Verbraucher“. Durch das „Verbrauchen“ wird jedoch eine bewusste Unzufriedenheit geschürt. Wer unzufrieden ist, sucht nach Befriedigung, wird süchtig nach mehr, denn schließlich sagt uns die Werbung jeden Tag, dass uns etwas fehlt. Jetzt suchen wir das Glück im Konsumrausch und können es doch niemals dort finden.

Zeit für einen Neuanfang

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, warum die Gesellschaft so schlecht ist und was wir denn als Einzelner tun können gegen diese einseitige und negativ materialisierte Industrie, Politik und Wissenschaft. Gerne suchen wir den Schuldigen woanders.

Viele Menschen sind vom Kunden zum Verbraucher degeneriert und suchen ihre Erfüllung im Kaufrausch



Die ernüchternde Antwort finden wir jedoch bei uns selbst. Wir können nicht auf die anderen schimpfen, die das alles mit uns „hilflosen“ Bürgern machen. Es gehören immer zwei dazu – der eine, der es tut, und der andere, der es zulässt. Der Schuldige ist nie im Außen zu finden, sondern sitzt tief in uns selbst. Das ganze Leben ist aufgrund der Polaritätsgesetze nichts anderes als eine Spiegelbildfunktion.

Solange es noch Menschen gibt, die erwarten, sich ihre Kopfschmerzen von ihrem Arzt nur mit symptomunterdrückenden Schmerzmitteln behandeln zu lassen, werden sich, der Polarität entsprechend, auch Ärzte finden, die ihnen diese Medikamente verschreiben. Es liegt also nicht am Arzt, sondern an uns selbst.

Erweitern Sie Ihr Bewusstsein

Erst wenn wir unser Bewusstsein und somit unsere Handlungen verändern, wird sich auch die Welt um uns herum verändern. Auch wenn es uns jetzt nicht mehr gefällt, so waren wir es selbst, die die Welt zu dem gemacht haben, was sie heute ist. Alles ist eine Frage des Bewusstseins. Wenn wir uns von innen durch unsere Einstellungen und Handlungen verändern, dann wird sich auch die äußere Welt verändern. Die gute Nachricht ist – es ist nie zu spät!

Besinnen Sie sich wieder auf die Qualität der Dinge. Erkennen Sie die natürlichen Zusammenhänge. Machen Sie sich bewusst, wie unabhängig Sie auch jetzt schon sein können, wenn Sie Ihr Bewusstsein qualitativ erweitern. Bedenken Sie, dass alles nur

Energie ist und diese jederzeit verändert werden kann – Materie eingeschlossen. Sie werden nach der ersten überstandenen Entgiftungs- und Entschlackungsphase verwundert feststellen, wie lebenswert das Leben sein kann. Entdecken Sie das Streben nach Idealen. Geben Sie Ihrem Leben wieder einen Sinn. Setzen Sie sich Ziele, und verwirklichen Sie diese auch. Finden Sie Ihren Idealismus, und folgen Sie Ihrem inneren Ruf, den Beruf zur Verwirklichung zu finden. Erst dann sind Sie wirklich frei und unabhängig.

Entdecken Sie die Ganzheitlichkeit

Die natürlichen Zusammenhänge sind nicht so kompliziert, wie man es immer versucht darzustellen. Ganz im Gegenteil, die Natur in ihrer Ganzheitlichkeit ist mit ihrem Ordnungsprinzip sehr einfach. Unterstützen Sie Menschen in Ihrem Umfeld, die mit ihrem Idealismus dazu beitragen, aus dieser wunderbaren Welt eine bessere zu machen. Werden Sie selbst Idealist, und erkennen Sie in den einfachen Dingen die wahren Zusammenhänge. Die Natur lügt nicht. Wir sind als Menschen Zellen in diesem großen Körper Erde und unserem Universum. In der Ganzheitlichkeit unserer natürlichen Zusammenhänge können wir den Sinn des Daseins bewusst erkennen.

Denken Sie an dieser Stelle einmal über den Sinn Ihres Lebens nach. Sind wir wirklich dazu bestimmt, auf diesem Planeten geboren zu werden, nur um zu arbeiten? Kann es vielleicht sein, dass der Sinn des Lebens, vom Anbeginn des Daseins bis zum heutigen Tage, ein fortschreitender Entwicklungsprozess ist? Der Weg ist das Ziel, und nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung wird jeder diesen Weg beschreiten. Manch einer nimmt den direkten Weg der Erkenntnis, andere schlagen einen steinigen Umweg ein. Das Ziel ist und bleibt jedoch das Gleiche – unser Bewusstsein zu erweitern – wieder All-Bewusstsein zu erlangen – den Krist-All.

Entdecken Sie die Ganzheitlichkeit, erweitern Sie Ihr Bewusstsein, werden Sie zum Krist-All

Basenbildende (+) und säurebildende (-) Nahrungsmittel

Gemüse und Salate, Kräuter, Pilze

Grünkohl +
 Rotkraut ++
 Rhabarber ++
 Porreeknolle ++
 Porreeblätter +++
 Bohnen ++
 Steinpilze +
 Pfifferlinge +
 Champignons +
 Brunnenkresse ++
 Dill ++
 Schnittlauch ++
 Zucchini ++
 Spargel +
 Zwiebel +
 Blumenkohl +
 Wirsing +
 Erbsen ++
 Spinat +++
 Sellerie +++
 Tomate +++
 Feldsalat +
 Endivie +++
 Löwenzahn +++++
 Gurke +++++
 Kopfsalat +++
 Chicoree +++++
 Rosenkohl --
 Artischocke -

Kartoffel, Wurzelgemüse

Schwarzwurzeln +
 Rettich, schwarz +++++
 Rettich, weiß +
 Kartoffel ++
 Kohlrabi +
 Meerrettich ++
 Karotte ++
 Rote Rüben +++

Obst und Früchte

Apfel +
 Johannisbeere ++
 Erdbeere +
 Birne +
 Kirsche +
 Sauerkirsche +
 Ananas +
 Datteln +
 Banane ++
 Mirabelle +
 Zwetschge +
 Himbeere +
 Mango +
 Melone +
 Heidelbeere ++

Pflaume ++
 Pfirsich ++
 Aprikose ++
 Preiselbeere ++
 Brombeere ++
 Trauben ++
 Stachelbeere ++
 Orangen ++
 Zitrone ++
 Mandarine +++
 Rosinen +++
 Hagebutten +++
 Feigen +++++

Beachten Sie: Alle Dosenfrüchte sind säurebildend aufgrund ihres hohen Zuckergehalts. Tiefgefrorenes Obst und Gemüse, das nicht weiterverarbeitet wurde, behält weitgehend die angegebenen Werte.

Milcherzeugnisse, Eier

Kuhmilch +
 Buttermilch +
 Ziegenmilch +
 Molke +
 Schafsmilch +
 Sojamilch +
 Hartkäse ----
 Joghurt ----
 Quark ----
 Sahne +-
 H-Milch -
 Hühnerei ----

Mehl, Teigwaren, Körnerfrüchte

Kartoffelstärke +
 Linsen ++
 Weiße Bohnen +++
 Sojamehl +++
 Sojabohnen +++++
 Sojasprossen +++++
 Reis, geschält -----
 Reis, ungeschält ---
 Reisstärke -
 Roggenmehl ----
 Graupen ---
 Weizenmehl -
 Weizengrieß --
 Nudeln -
 Haferflocken --

Brot, Kuchen, Süßigkeiten

Dinkelbrot +
 Graubrot ---
 Weißbrot --
 Zwieback --

Vollkornbrot --
 Knäckebrot -
 Zucker -----
 Kuchen -----
 Schokolade -----
 Bonbons -----

Fleisch, Fisch und Wurstwaren

Lammfleisch --
 Schweinefleisch -----
 Kalbfleisch ----
 Rindfleisch ----
 Meeresfisch ----
 Süßwasserfisch ---
 Putenfleisch --
 Hühnerfleisch --
 Gans und Ente --
 Schinken -----
 Frischwurst -----
 Salami -----
 Putenschinken --

Nüsse und Samen

Erdnüsse ---
 Paranüsse --
 Walnüsse --
 Kürbiskerne +
 Sonnenblumenkerne +
 Kastanien +-
 Mandeln +-
 Haselnüsse +-
 Cashewkerne +
 Pistazien +-
 Fette

Margarine

Margarine --
 Butter -
 Olivenöl, kaltgepresst +

Getränke

Kaffee ----
 Schwarztee ----
 Alkohol -----
 colahaltige Getränke -----
 Limonade -----
 frisch gepresste Obstsäfte ++
 Gemüsesaft ++
 Mineralwasser mit Kohlensäure --
 Quellwasser ohne Kohlensäure ++
 Kräutertee ++

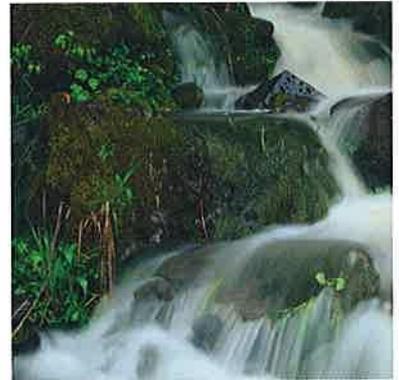
+ schwach basisch
 +++++ stark basisch
 - schwach sauer
 ----- stark sauer
 +- neutral

Wasser & Salz

Urquell des Lebens

Dieses Buch entführt Sie in die fantastische Welt der beiden Urelemente Wasser und Salz und weicht Sie in die neuesten Erkenntnisse der geheimen Kräfte der Natur ein. An praktischen Beispielen wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit Wasser und Salz

- gesund werden oder bleiben
- Ihr Wohlbefinden steigern
- Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wieder finden
- Ihr Bewusstsein erweitern und
- grenzenlose Energie erlangen



ISBN 3-00-008233-6



9 793000 082336

20,35 € • 39,80 DM/sFr. • 280 ÖS