Zubereitung Salzwasser

Salz hat eine ausgleichende und reinigende Wirkung auf unseren Körper, Geist und Seele.
Es gibt viele Sorten von Salzen im Handel, ich verwende Himalayasalz grob gemahlen.

„Populär wurde Himalayasalz durch Peter Ferreiras (Pseudonym des Autors und Geschäftsmannes Peter Druf) im Oktober 2001 erschienenes Buch „Wasser und Salz, Urquell des Lebens“, in dem es bei regelmäßiger Anwendung als Allheilmittel für Zivilisationskrankheiten gepriesen wird. Es könne sogar Fehlernährung, wie durch zu viel Kochsalz, korrigieren. Begründet wird dies vor allem damit, dass dieses Salz 84 chemische Elemente in einem ähnlichen Mischungsverhältnis enthalte wie das menschliche Blut. Außerdem habe das Salz dieselben „energetischen Schwingungen“ wie der menschliche Organismus und ihm wird ein besonderer „Informationsgehalt“ zugesprochen.“
(Quelle: Wikipedia)

Für die Zubereitung des Salzwassers löse ich 9 Gramm in einem Liter Wasser auf.
Zu Beginn einer Trink-Kur (die ersten 5 – 7 Tage) nehme ich Früh und Abend jeweils 0,5 Liter dieses Salzwassers zu mir. Dann reduziere ich auf 0,25 Liter Früh und Abends für weitere 10 – 14 Tage.
Da Salzwasser auch eine reinigende Wirkung auf unseren Körper hat, sprich es wird Magen und Darm durchgespült, ist es sinnvoll die ersten paar Tage in der nähe einer Toilette zu sein. Nach der Reinigung von Magen und Darm, nimmt der Körper Nahrung wieder verbessert auf, das heißt aber auch, weniger und bewusster zu essen.

Ganz wichtig während einer Salzwasser Kur ist es ausreichend Wasser zu sich zu nehmen, da der Körper beim Durchspülen viel Wasser verliert, somit würden wir austrocknen ohne den Wasserausgleich. Mindestens 1,5 – 2 Liter am Tag.

Salz zum Baden:
1 KG Himalaja - Salz auf eine Badewannenfüllung (ca. 100 Liter), sehr warmes Wasser (hier empfiehlt sich gemahlenes Salz, das löst sich schneller auf). Ein Salzbad hilf dem Körper zu entschlacken, auch hier ist es wichtig viel Wasser zu sich zu nehmen, da bei einer Entschlackung der Körper viel Wasser verliert.