



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten,

unser Gesundheitsbrief erscheint sechs Mal im Jahr und informiert Sie kurz und übersichtlich über Wissenswertes im Gesundheitssektor. Dabei reichen die Themen über das Fachgebiet der Orthopädie hinaus und tragen damit der ganzheitlichen Philosophie unserer Praxen Rechnung.

Unser heutiger Gesundheitsbrief beschäftigt sich mit dem Thema:

Salz

Salz ist für unseren Körper genauso lebensnotwendig wie Wasser. Die Eigenschaften von Salz stehen immer in Verbindung mit Wasser. Mit Salz ist natürlich das unveränderte und natürliche Salz gemeint, das sich auf der Erde seit Jahrmillionen kristallisiert hat. Kristallsalz enthält sämtliche Mineralien und Spurenelemente, aus denen der menschliche Körper besteht. Das Wort Salz geht im Lateinischen auf das Wort Sonne zurück, die als Lichtquanten in der Gitterstruktur des Salzes stecken. Unter Zugabe von Wasser wird diese Energie wieder frei. Salz ist somit in der Lage, ein Defizit an Energie zu beseitigen.

Wenn wir einen Salzkristall in Wasser geben, löst er sich auf. Dabei entsteht die sogenannte Sole. Unser Blut ist eine einprozentige Solelösung und entspricht der Salzkonzentration der früheren Urmeere.

Kochsalz ist hauptsächlich Natriumchlorid, nicht Salz, wie wir es zum Leben benötigen. Als die Industrialisierung einsetzte, wurde das natürliche Salz „chemisch gereinigt“ und auf die Verbindung Natriumchlorid reduziert. Natriumchlorid braucht jedoch seine natürlichen Gegenspieler wie Kalzium, Magnesium und andere, damit es überhaupt seine Wirkung ausüben kann.

Die meisten Menschen leiden unter Salzarmut, obwohl sie mit Natriumchlorid übersättigt sind. Eigentlich benötigt der Mensch nur circa 0,2 Gramm Salz pro Tag. Der durchschnittliche Kochsalzverbrauch liegt jedoch meist bei 12 bis 20 Gramm täglich! Kochsalz wirkt dabei als aggressives Zellgift, das zusätzlich die Ausscheidungsorgane überfordert. Das Ergebnis ist die Bildung von übersäuerten Ödemen und Wassergewebe, der sogenannten Cellulite. Die industrielle Zugabe von Jod und Fluor erhöht nochmals die Aggressivität von Kochsalz.

93 Prozent der Weltsalzproduktion werden für industrielle Zwecke und sechs Prozent als Konservierungsmittel verwendet. Nur ein schwindend geringer Teil wandert in unsere Küchen.

Durch die Umweltverschmutzung hat das Meersalz an Qualität verloren. Hinzu kommt, dass 80 Prozent aller Meersalzhersteller mittlerweile ihr Salz raffinieren. Das in den Salzbergwerken zu findende Kristallsalz ist das Salz der Urmeere. Es ist rein und naturbelassen. Die im Steinsalz enthaltenen Elemente haben jedoch nicht genügend Druck erfahren und sind somit nur teilweise und geringfügig kristallisiert. Damit sind sie für den Körper nur bedingt verfügbar. Deshalb können wir auch keine Mineralien aus dem Mineralwasser aufnehmen.

Reines natürliches Kristallsalz ist über Jahrmillionen enormen Druckverhältnissen ausgesetzt worden. Das am besten untersuchte Kristallsalz stammt aus dem Himalaja. Die heilsame Wirkung des Salzes basiert auf seinem spezifischen Schwingungsmuster, mit dem Energiedefizite des Körpers ausgeglichen werden können. Auch die Schulmedizin kennt die heilende Wirkung des Salzes und setzt es besonders bei Atemwegs- und Hauterkrankungen ein. Aus der alternativen Medizin ist eine Normalisierung des Blutdruckes und des Säure-Basen-Haushaltes unter regelmäßigem Trinken von Sole bekannt.

Die kristalline Struktur von Salz als Sole wirkt so nachhaltig, dass sein Schwingungsmuster über 24 Stunden in unserem Körper aufrechterhalten werden kann.

Bei der Sole-Trinkkur zählt dabei nicht die Quantität, sondern die Qualität des verwendeten Salzes. Nehmen Sie jeden Morgen einen kleinen Teelöffel Sole mit einem Glas natürlichem Quellwasser vermischt auf nüchternen Magen. Beim Aufbrechen von Ablagerungen durch die Sole kann es zu Erstverschlechterungen kommen. Bei rheumatischen Erkrankungen wie Gicht, Arthritis oder Arthrose, sollte über Monate täglich Sole getrunken werden. Das Gleiche gilt für Nieren- und Gallensteine. Die Entschlackung erfolgt oft in Schüben. Das kann für den Anwender als unangenehm empfunden werden. Bei Suchterkrankungen wie bei Konsum von Alkohol und Nikotin vermindert die Sole das Suchtverhalten. Bei Hautbeschwerden reinigt die Sole von innen heraus über den Darm. Daneben wirken Wasser und Salz nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf Geist und Seele.

Zubereitung der Kristallsale:

Geben Sie einen oder mehrere Salzkristalle (am besten Himalaja-Salz) in ein Glasgefäß. Füllen Sie das Gefäß mit gutem Quellwasser auf, bis die Kristalle bedeckt sind.

Nach etwa einer Stunde haben sich die Kristalle so weit aufgelöst, dass eine 26-prozentige gesättigte Sole-Lösung entstanden ist. Die Sole kann immer wieder mit Quellwasser aufgefüllt werden, bis sich die Salzkristalle vollständig aufgelöst haben. Dann sollten Sie wieder einen neuen Salzkristall in das Gefäß geben. Die Sole bedarf keiner besonderen Aufbewahrung und ist unbegrenzt haltbar.

Die so angesetzte Sole ist Ausgangssubstanz für viele Anwendungsformen wie zum Beispiel die oben genannte Sole-Trinkkur. Aber auch bei Inhalationen und Bädern findet die Sole ihre Anwendung.

Verzichten Sie unabhängig von der Sole-Trinkkur bei der Zubereitung der täglichen Mahlzeiten auf raffiniertes Kochsalz! Ersetzen Sie es durch Himalaja-Salz, das Sie in jedem gut sortierten Lebensmittelgeschäft erwerben können. Vermeiden Sie auch Fertiggerichte und konservierte Nahrungsmittel, in denen Kochsalz meist als Konservierungsmittel beigefügt wird.

Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens zwei bis drei Liter lebendiges, mineralarmes, stilles Quellwasser.

Weitere nützliche Informationen finden Sie in dem Buch „Wasser & Salz“ von Frau Dr. med. Barbara Hendel und Peter Ferreira.

Im nächsten Gesundheitsbrief im Februar werden wir das Thema Vibrationsplattformen besprechen.

Für Ihre Anregungen sind wir stets dankbar. Wir wünschen Ihnen alles Gute.