

HEAL-Rezept:

Herstellung Deiner eigenen Salz-Sole



Du benötigst:

- 250 gramm natürliches Salz (Steinsalz, Meersalz bzw. Flor de Mar, Ur-Salz oder Kristallsalz, also nicht raffiniert oder gebleicht und natürlich ohne Rieselhilfen)
- 1 Liter Wasser
- 1 verschließbares Glas, zum Beispiel Einweckglas

Gib Wasser und Salz in das Glas hinein und gib dem Salz Zeit, sich aufzulösen.

ca. 1 Stunde hat sich eine ca. 26%-ige Salz-Sole gebildet.

Das restliche Salz löst sich dann nicht weiter auf und verbleibt aber einfach im Wasser.

Anwendung

Mische morgens 1 Liter Wasser (ca. 40 Grad) mit einem Teelöffel der Salzsole. Dein Wasser schmeckt damit nur leicht salzig. Bei täglicher Anwendung reicht die Salzsole über mehrere Monate. Ich fülle mir inzwischen immer etwas Salz-Sole in ein kleines Glas, wenn ich auf Reisen gehe, um täglich 1 TL der Salz-Sole in mein Wasser (1 Liter) zu mischen. Das erste Glas trinke ich auf nüchternen Magen. Die restliche Menge im Laufe des Vormittags. Danach trinke ich normales Wasser nach Durstempfinden.

Die Sole-Trinkkur regt Deinen Magen-Darm-Trakt an, regt Deinen Stoffwechsel an und hat insgesamt eine wohltuende Wirkung auf den Körper.

Meine Erfahrung:

Meinem Körper tut die Sole sehr gut und hat mir kürzlich geholfen, einen entzündlichen Schub des Darms zu stoppen (in Kombination mit Effektiven Mikroorganismen). Weitere Medikamente oder sonstige Mittel brauchte ich nicht. Das hat mich sehr erstaunt, da ich diese Wirkung eher zufällig entdeckt habe. Seitdem nehme ich auch immer eine kleine Menge der Sole mit auf Reisen und bereite mir auch unterwegs jeden Morgen 1 Liter „Sole-Wasser“ zu.