

# Sole - Herstellung & Anwendung

Das Gemisch aus Wasser und Salz, die sogenannte Sole, ist die Ursuppe des Lebens. Sole ist die flüssige Materialisierung des Sonnenlichts.

## Die Sole - Symbiose der Lebendigkeit

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

Biochemisch betrachtet wird innerhalb von Minuten die Magen-Darm-Tätigkeit 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.

## Die Sole-Trinkkur

Einen Teelöffel gesättigte Sole in ein Trinkglas geben und mit Wasser (idealerweise gutes Quellwasser) auffüllen. Diese Solelösung am besten jeden Morgen nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen trinken. Es kommt auf die Regelmäßigkeit der Einnahme an. 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.

Wichtig: die Sole-Trinkkur ist grundlegender Bestandteil für jede hier beschriebenen Soleanwendung. Sie versorgt den Körper mit allen notwendigen Mineralien und zwar in für unsere Zellen verwertbarer Form!

Sole für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Die Sole ist 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. Durch die starke Strukturierung und die ionale Wirkung des Kristallsalzes werden in einer Sole die Molekülverbindungen aufgebrochen und die Elemente einzeln hydrtisiert. Damit der Körper die Stoffe abbauen kann, muß er sie aber zuerst wieder verstoffwechseln. Selbst nicht oder nur schwer abbaubares tierisches Eiweiß wird dank der starken Strukturbildung des Kristallsalzes im Blut nachweislich wieder vermehrt über den Urin ausgeschieden.

Bei rheumatischen Erkrankungen wie Gicht, Arthritis oder Arthrose, dort also, wo sich schon Kristalle gebildet haben, sollte über Monate regelmäßig Sole getrunken werden. Im Lauf der Zeit beginnt der Organismus, die Ablagerungen aufzubrechen, zu verstoffwechseln und wieder auszuscheiden. Das Gleiche gilt für Nieren- bzw. Gallensteine. Das ist manchmal mit schmerzhaften Koliken verbunden. Jedoch hat sich der Körper aus eigener Kraft und ohne Operation - von seinen Steinen befreien können. Da der Körper durch die Sole ausreichend Energie erhält, um sich wieder zu regenerieren, wird er sich rhythmisch entschlacken. Dies geschieht oft in Schüben.

## Das Solebad

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 her-

## Info-Script

**Salz**  
exklusiv  
Das etwas andere Salzerlebnis  
[www.salz-exklusiv.de](http://www.salz-exklusiv.de)

Oberharthausen 29  
94333 Geiselhöring

Tel. 09420 - 80 11 82  
Fax. 09420 - 80 13 53  
koerffer@salz-exklusiv.de

Kopieren & weiterreichen erwünscht - das spart Kosten für alle!

## Zubereitung der Kristall-Salzsole

Eine gesättigte Sole (26% Salz im Wasser gelöst) ist ganz einfach herzustellen: Salzbrocken in ein Glas geben, Wasser zugeben, bis das Salz bedeckt ist und 4 Std. warten bis sich das Salz gelöst hat - fertig.

Wichtig: Es sollte immer ungelöstes Salz im Wasser erhalten bleiben, denn dadurch ist sichergestellt, daß das Wasser wirklich mit Salz gesättigt ist. Idealerweise verwendet man frisches Quellwasser.

## Einprozentige Solelösung

Für eine einprozentige Solelösung einfach 10g Salz je 1 Liter Wasser lösen oder 4 Teelöffel gesättigte Solelösung in je 250 ml Wasser.

## Haltbarkeit

Sole ist unbegrenzt haltbar. Weder Keime, Viren noch Pilze oder Bakterien haben eine Chance, sich in der Sole zu vermehren!

## Erstverschlechterung bei Entschlackung

Durch das Kristallsalz werden bestehende Symptome, ebenso nicht spürbare, aber bereits latent vorhandene Symptome, im Körper durch Energiezufuhr regelrecht ausgelebt. Dieser Vorgang ist oft mit einer Erstverschlechterung verbunden und zwar dort, wo das schwächste Organ oder krankhafte Störungen sind.

## Mondrhythmen

Therapeutische Kristallsalzbadekuren entfalten ihre optimale Wirkung bei Vollmond (maximale Aufnahmefähigkeit) und bei Neumond (höchste Entschlackungsfähigkeit).

Unser Körper unterliegt den natürlichen Rhythmen und durch ihre Beachtung kann gesundheitliche Vorsorge, bzw. Maßnahme optimal eingesetzt werden.

## Literatur

Ferreira/Dr. Hendel  
Wasser & Salz (Buch)

Kössner  
Salz - Schlüssel des Lebens  
(www.maya.at PDF-Datei)

vorrangig die Entsäuerung unseres Körpers und führt zu einem ausgeglichenen und natürlichen pH-Wert der Haut.

Das Solebad muss min. 1 % haben (kann bis 5 % gesteigert werden), 37 Grad warm sein und 20 Min. dauern. Es lindert nicht nur Juckreiz, sondern gibt der Haut Feuchtigkeit und wirkt gleichzeitig beruhigend auf das vegetative Nervensystem. Im akuten Zustand zweimal pro Woche, wenn die Beschwerden abgeklungen sind, reicht ein Bad ein- bis zweimal im Monat.

## Das Sole-Fußbad

Fußbäder werden ebenfalls als ein- bis fünfprozentige Sole mit 37 Grad warmen Wasser angesetzt und 20 Min. durchgeführt. Eine angenehme Alternative zur Entschlackung, die täglich angewendet hervorragende Ergebnisse erzielt.

## Der Soleumschlag

Für Umschläge wird eine einprozentige Sole benötigt. Ein Baumwolltuch einfach in die Sole tauchen, auswinden und großflächig über den schmerzhaften Bereich legen. Das Ganze mit einem trockenen Handtuch umwickeln und für etwa 30 Minuten ruhen. Bei Leber- und Gallenbeschwerden oder Krämpfen im Magen-Darm-Bereich verschafft ein warmer Soleumschlag Linderung! Kalte Wadenwickel mit Salzwasser entfalten bei Fieber eine starke Wirkung.

## Sole - Balsam für die Haut

Sole ist ein wunderbares Mittel zur Behandlung von Hautkrankheiten. Jeder, der mit seiner Haut Probleme hat, kennt die heilende Wirkung des Meeres, insbesondere bei Neurodermitis und Psoriasis, der Schuppenflechte oder Akne. Die Haut ist ein Ausscheidungsorgan. Mit der Sole geben wir dem Körper die Chance, sich sowohl von innen heraus als auch von außen zu reinigen. Dabei kann es auch zu reinigenden Durchfällen kommen.

## Sole bei Frauenleiden

Sole hat auch einen positiven Einfluß auf Frauenleiden wie Menstruationsbeschwerden, Prämenstruelles Syndrom, Unterleibsschmerzen, juckenden oder brennenden Ausfluß, trockene Scheide, Infektionen mit Viren, Pilzen oder Bakterien, klimakterische Beschwerden und andere. Durch das Salz werden Bakterien, Pilze und Viren abgetötet bzw. am Wachstum gehemmt. Die Schleim-

haut erhält wieder Feuchtigkeit, regeneriert sich, verfügt so über eine verbesserte Abwehr und ist für neue Infektionen weniger anfällig. Hier bietet sich ein Sole-Sitzbad an. Hierzu eine Salzkonzentration zwischen zwei und fünf Prozent wählen.

## Sole bei Mund und Zahnhygiene



Salz vermeidet die Bildung von Zahnstein und Karies. Es wird eine neutrale Mundflora aufgebaut und der Zahnschmelz natürlich regeneriert. Einfach jeden Morgen die Zähne mit konzentrierter Sole putzen, die Sole zwischen den Zähnen durchpressen und gurgeln.

## Die Sole-Einreibungen

Sole-Einreibungen setzt man hauptsächlich zur Behandlung von Hauterkrankungen, Hautverletzungen, Insektenstichen, und bei Schmerzen und Verletzungen der Weichteile und Gelenke sowie zur Entsäuerung ein. Offene Wunden bitte nur mit einer einprozentigen Solelösung behandeln. Ansonsten kann die Solekonzentration bis auf 8 % gesteigert werden. Prellungen, Verstauchungen oder Schwellungen können mit einer Solekonzentration bis zu 26 % eingerieben werden. Auch zur Behandlung von Herpesbläschen ist die Sole-Einreibung geeignet.

## Die Soleinhalation

Eine 1 - 8 % Salz in heissem Wasser lösen und mit bedecktem Kopf 10 bis 15 Minuten inhalieren. Die Atemwege brauchen anschließend ca. 30 Minuten, bis sich die Gifte durch Schleim- und Sekretbildung binden und dann meist durch leichten Hustenreiz abgehustet werden. Die Durchblutung der Bronchien wird gefördert, und die ionisierten Salzelemente Natrium und Chlorid beruhigen Atemwegsentzündungen. Sehr hilfreich bei chronischen und spezifischen Erkrankungen der Luftwege (Asthma, Bronchitis) und akuter sowie chronischer Nebenhöhlen- und Ohrenkrankungen.

## Das Kristallsalz-Kissen

Feinkörniges Kristallsalz in Baumwolltuch zu kleinen Kissen nähen - fertig. Bei leichter Erwärmung der Salzkissen im Trockenzustand (kurz in den Ofen oder auf die Heizung legen und bis auf 50 bis 70 Grad Celsius erwärmen), kann dieses vorteilhaft zur akuten Schmerzlinderung durch auflegen eingesetzt werden.