

urmeer Salz Anwendungsbeispiele

Gesichtswasser aus urmeer Salz Sole

Als Gesichtswasser eignet sich die urmeer Salz Sole hervorragend zur Harmonisierung der Haut. Einfach nach der Reinigung pur mit einem Wattebausch auftragen.

Bei regelmäßiger Anwendung wird

- fette und unreine Haut klarer
- trockene Haut angenehm geschmeidig und verliert das Spannungsgefühl
- Fältchen Bildung sichtbar gemindert

So stellen Sie Ihr Gesichtswasser her:

- 60 ml Rosenwasser
- 40 ml urmeer Salz Sole
- 4 Tropfen Orangenöl (bei normaler Haut)
- oder 4 Tropfen ätherisches Rosenöl (bei trockener Haut)
- oder 3 Tropfen Zitronenöl (bei fettiger und unreine Haut)

Alles in eine Glasflasche füllen, ideal mit Sprühverschluss, und kräftig durchschütteln.

Solebad

Sie lassen ein Vollbad ein. Die ideale Badetemperatur beträgt ca. 37°. So kann sich die wohltuende Wirkung des urmeer Salz Solebades optimal entfalten. Das Solebad wird mit 1,5 kg urmeer Salz bzw. 4 Liter urmeer Sole angesetzt. Einfach im Badewasser auflösen. Um eine therapeutische Wirkung zu erzielen, muss die Salzkonzentration so hoch sein, da sie mindestens der unserer Körperflüssigkeiten entsprechen muss. Bitte keine weiteren Badezusätze oder -Schäume verwenden!

Die Badedauer soll 15 bis 20 Minuten nicht überschreiten. Nach dem Bad nicht duschen, sondern die urmeer Salz Sole in die Haut eintrocknen lassen. Mit einem guten Hautöl einreiben und in Handtücher gewickelt für 30 bis 60 Minuten im Warmen ruhen (ideal im Bett oder unter einer Woldecke).

Aus dem urmeer Salz Solebad dringen die Mineralstoffe in Form von Ionen in die Haut ein und bewirken tiefgreifende Änderungen im Hautstoffwechsel, wie z.B.

- natürliches Zellwachstum wird angeregt und kann bei zahlreichen Hauterkrankungen Hilfe leisten
- bei Rheuma- und Gelenkerkrankungen kann eine positive Wirkung erzielt werden
- wirkt entzündungshemmend und beruhigend auf das vegetative Nervensystem
- stärkt das Immunsystems
- fördert die Entschlackung des Körpers

Vorsicht - Solebäder beanspruchen den Kreislauf. Für Menschen mit schwachem Kreislauf nicht geeignet! Schlafstörungen und Appetitmangel sind Zeichen dafür, dass die Salzkonzentration zu hoch war oder die Badedauer zu lang.

Beobachtungen mit den Natur- und Mondrhythmen belegen, dass die Anwendung einer therapeutischen Natursalzbadekur ihre optimale Wirkung bei Mondwechsel (bei Vollmond durch optimierte Aufnahmefähigkeit - bei Neumond durch optimale Entschlackungsfähigkeit) erreicht.

Die Wasserkristalle unseres Körpers unterliegen den Gesetzmäßigkeiten der Gezeiten. Eine Beachtung der naturgesetzlichen Zustände beeinflussen daher optimal eine gesundheitlichen Vorsorge bzw. Maßnahme.

Soletrinkkur

Füllen Sie in einen Krug eine Handvoll urmeer Salz. Jetzt den Krug bis zum Rand mit sehr gutem Quellwasser auffüllen. Nach ca. 1 Stunde haben Sie eine gesättigte Solelösung.

Die Kristallsalze der Solelösung können so lange mit frischem Quellwasser nachgefüllt werden, bis sie sich vollständig aufgelöst haben. Naturbelassenes Kristallsalz löst sich in Wasser automatisch bis zu einer maximalen 26%-igen Natursolekonzentration auf. Um also sicher zu sein, dass die Solekonzentration immer eine maximale Sättigung von 26% hat, sollte der Boden immer mit Salz bedeckt sein bzw. bei den Brocken immer mindestens noch ein Salz Brocken im Krug vorhanden sein.

Als therapeutische Kur trinken Sie dann täglich im Idealfall auf nüchternen Magen 1 Teelöffel der gesättigten Solelösung aufgelöst in einem Glas Wasser. Sollte dies aus appetitlichen Gründen nicht möglich sein, kann diese Portion auch über den Tag verteilt getrunken werden.

Die Vorteile der Trinkkur im Überblick:

- der Elektrolythaushalt des Körpers wird vorteilhaft beeinflusst und aufgebaut
- Wirkung der Verdauungsorgane wird positiv beeinflusst
- Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen werden gemildert
- Abwehrkraft des Körpers wird gestärkt

Nasenspülungen

Für die Nasenspülung eignen sich der [aktivierte Nasenspray Pumpzerstäuber](#) die in unserem Shop erhältlich ist.

Lösen Sie 9g natürliches [urmeer Salz](#) in 1 Liter lauwarmen Leitungswasser zu einer sogenannten isotonen Salzlösung auf. Diese Natriumchlorid-Konzentration entspricht der im menschlichen Blut. Die Spülung mit einer lauwarmen isotonen Salzlösung wird als äußerst angenehm empfunden.

Spülungen mit niedrigeren Salzkonzentrationen - so genannten hypotonen Lösungen - brennen hingegen in der Nase. Eine Erfahrung, die wahrscheinlich jeder bereits einmal beim Schwimmen gemacht hat.

Nasenspülungen eignen sich hervorragend um Erkältungen vorzubeugen, denn Salzlösungen befeuchten die Nasenschleimhaut und unterstützen die natürliche Reinigungsfunktion der Schleimhäute. Dazu sollten Sie mindestens 1x am Tag die Nase spülen.

Auch Heuschnupfengeplagte profitieren davon. Das Spülen entfernt Pollen, die an der Nasenschleimhaut haften, und lindert dadurch die Beschwerden.

Bewährt haben sich die Nasenspülungen ebenfalls bei Beschwerden im Halswirbel-Schulter Bereich.

Zwischen diesen Beschwerden und Entzündungen im Hals -Rachen-Raum besteht eine enge Beziehung. Dumpfe Kopfschmerzen bessern sich langfristig.

Besonders im Winter, wenn die Luft im Zimmer sehr trocken ist und man unter lästigen Borken und blutigen Krusten in der Nase leidet, bietet eine Nasenspülung die ideale Abhilfe.

Nicht spülen sollten Menschen, die Verletzungen am Nasendach und an den Nasennebenhöhlen-Wänden haben, stark zu Nasenbluten neigen, oder kurz zuvor im Hals -Nasen-Ohren-Bereich operiert wurden.

Soleinhalation

Geben Sie etwas [urmeer Salz](#) bzw. mit [urmeer Salz](#) angesetzte Sole in ein heißes Dampfbad und inhalieren Sie mit bedecktem Kopf 10 bis 15 Minuten.

Die Atemwege benötigen nach der Inhalation etwa 30 Minuten bis sich alle Gifte durch Schleim- und Sekretbildung binden, um dann durch einen leichten Hustenreiz abgehustet werden. Eine Anwendung dieser Art kann je nach Befinden und Notwendigkeit mehrmals täglich durchgeführt werden.

Ein Mengenverhältnis von 1% Kristallsalz auf die entsprechende Menge Wasser reicht bereits für eine Wirkung aus - eine erhöhte Konzentration verstärkt jedoch die Wirkung.

Salzsäckchen

Ein altbewährtes Mittel, um Ohrenschmerzen zu lindern und schmerzhaftes Schwellungen abklingen zu lassen, ist das Salzsäckchen.

Füllen Sie ein kleines Baumwollsäckchen mit [urmeer Salz](#) und erhitzen es im Backofen. Mehrmals täglich möglichst heiß an das Ohr oder die Schwellungen halten.

Salzhemd

Tauchen Sie ein Hemd in Kristallsalz-Wasser (etwa 30g auf einen Liter Wasser) und wringen Sie es gut aus. Nun ziehen Sie das feuchte Hemd an. Es muss fest am Körper anliegen. Um einen Wärmestau herbeizuführen, jetzt unbedingt im Warmen ruhen (ideal im Bett oder in eine Wolldecke eingewickelt). Dadurch wird der Stoffwechsel angeregt und man beginnt zu schwitzen.

Hervorragende Maßnahme zum Entgiften (nur unter Aufsicht da die Reizwirkung sehr stark ist!). Da der Körper nach dieser Methode geschwächt ist, unbedingt noch ruhen.

Salzsocken

Lösen Sie 30 g [urmeer Salz](#) in 1 Liter Wasser auf. Tauchen Sie darin Baumwollsocken ein. Gut auswringen und anziehen. Ziehen Sie dicke Wollsocken darüber und ruhen Sie mindestens eine Stunde, um die Kristallsalzlösung einzziehen zu lassen. Anschließend duschen Sie Ihre Füße lauwarm ab.

Wirkt durchblutungsfördernd und hilft so hervorragend bei chronisch kalten Füßen, Entzündungen der Zehen und bei Gicht.

Salzpeeling

Sorgt für geschmeidige und zarte Haut. Nach dem Duschen reiben Sie die noch feuchte Haut leicht mit grobem [urmeer Salz](#) ab, sparen Sie das Gesicht dabei aus. Anschließend lauwarm duschen.

Noch besser lösen sich die Hautschuppen, wenn das Salz mit Olivenöl im Verhältnis 2:1 vermischt wird und man sich dann damit abreibt.

Salzfußbad

Geben Sie eine Handvoll [urmeer Salz](#) in eine Wanne mit warmem Wasser und baden Sie Ihre Füße darin. Nach 10 Min trocknen Sie Ihre Füße leicht ab und reiben die Fußsohlen kräftig mit einer halben Zwiebel ein.

Abhängig vom weiteren Verhalten, können Sie bestimmen, ob das Bad eine beruhigende oder anregende Wirkung hat:

Beruhigender Effekt: Ziehen Sie Wollsocken an und ruhen mit hochgelagerten Beinen. So hilft das Salzfußbad ideal bei müden und geschwollenen Beinen.

Anregender Effekt: Bewegen Sie sich nach dem Bad. Es wirkt so durchblutungsfördernd und zeigt seine erfrischende Wirkung.

Salzwickel

Tauchen Sie ein Leinentuch in Kristallsalzwasser und wringen Sie es gut aus. Anschließend wickeln Sie das Tuch eng an das zu behandelnde Körperteil. Wickeln Sie noch ein trockenes Tuch darüber und decken Sie sich anschließend gut zu.

Kalte Wickel

an den Waden helfen bei Schlaflosigkeit, Durchblutungsstörungen im Gehirn und fieberhaften Erkrankungen der oberen Luftwege, da sie den Stoffwechsel anregen. Niemals bei kalten Händen oder kalten Füßen anwenden!

Warme Wickel

helfen bei rheumatischen Beschwerden und Sehnenscheidenentzündung.

So wird's gemacht: Ein Leinentuch in Salzwasser tauchen und gut auswringen. Anschließend gut am Körper anliegend anbringen. Darüber wickelt man ein trockenes Tuch und deckt sich anschließend gut zu.

Salzessig

Vermengen Sie 1 EL Kristallsalz mit 1 EL Essig. Mit dieser Mixtur betupfen Sie mehrmals täglich Warzen. Salzessig ist ebenfalls empfohlen für warme Umschläge bei

- Geschwüren
- Tierbissen
- Insektenstichen
- Grind und Schor

Sauerhonig

Vermengen Sie 30 g Kristallsalz, 100 ml Essig, 200 ml Wasser und 300 ml Honig in einem Topf. Einmal aufkochen lassen. Abgekühlt können Sie mit diesem Trunk gurgeln und so Halsschmerzen lindern.

Salzwassertrunk

Geeignetes Mittel um Erbrechen bei Unwohlsein herbeizuführen. Ab einer etwa 3%igen Salzwasserkonzentration rebelliert der Magen. Jedoch nie anwenden, wenn etwas Giftiges verschluckt wurde. In so einem Fall unbedingt den Arzt aufsuchen!