

Hoe maak je een sole van natuurlijk zeezout?



Een Sole van natuurlijk hand geoogst zeezout ZONDER toegevoegd jodium maak je in een mum van tijd thuis! Zo'n zeezout bevat 84 mineralen. Bij voorkeur zouten van Ston of Nin-Velebit uit Kroatië of Keltisch zeezout.

Benodigdheden:

- Een lege weckfles + deksel
- Zakje zeezout
- Karaf met water

Werkwijze:

Vul een lege weckfles voor 1/3 met zeezout en 2/3 met water en schud daarna goed met de deksel op het potje. Je kan dan gemakkelijk één- of tweemaal daags een theelepel van deze zoutoplossing aan het drinkwater toevoegen. Deze zoutoplossing heeft bijna dezelfde samenstelling als die van het menselijke bloedplasma.

Toepassing:

Een sole kun je nemen wanneer je veel mineralen hebt verloren. Dit kan zijn tijdens het sporten, een bezoek aan de sauna of bij warm weer. Ook door het overmatig drinken van water kunnen er veel

elektrolyten uitgeplast worden. Door dan een theelepeltje sole oplossing toe te voegen aan je drinkwater, creëer je mineraalwater.

Tips:

- Een sole bewaar je het beste donker in een keukenkastje
- Altijd even schudden voor gebruik (de mineralen worden dan weer gelijkmatig over de vloeistof verdeeld)
- Ververs de sole als geheel elke 3 maanden
- Bij hoge bloeddruk kun je beter de sole overslaan en de mineralen uit groenten halen. In een sole zit veel natrium dat de bloeddruk kan verhogen.

Waarom re-mineraliseren?

Iedereen weet dat frisdrank en suiker funest zijn voor je tanden. De meeste mensen denken dat de uitwerpselen van de bacteriën in de mond zorgen voor de gaatjes. Hoewel dat deels klopt, is dat niet het hele verhaal. Bewerkte voedingsmiddelen zijn extreem arm aan vitamines en mineralen. Op het moment dat je lichaam bewerkte voeding tot zich neemt zijn voor de verwerking ervan vitamines en mineralen nodig. Omdat die niet in die voeding zitten haalt je lichaam deze uit de reserves. De botten en tanden zijn de mineralen buffers van het lichaam en worden op deze manier leeggetrokken, waardoor ze verzwakken.

Is het je wel eens opgevallen dat steeds meer kinderen met een beugel rondlopen? Het is bijna zo dat je een uitzondering bent als je niet aan de beugel moet. Tandarts Weston Price zag deze trend 100 jaar geleden al. Wanneer oervolkoren overstapten van hun natuurdieet naar een westers dieet kwamen de tand problemen snel om de hoek kijken. Dit is ook logisch. Het lichaam investeert het meeste in de vitale organen. Daarom zit in de nieren veel vitamine C en in de lever ijzer en B-vitamines. Het skelet is minder belangrijk dan het hart, dus gaat het lichaam bij een voedingstekort minder investeren in het skelet. Ons eten bestaat allang niet meer uit voeding, maar is grotendeels gewoon vulling. Om die reden zijn er veel mensen aan de beugel.

De dochten van Ramiel Nagel (schrijver van het boek [Genees Tandbederf](#)) begon al op 1-jarige leeftijd tand-problemen te ontwikkelen. De boel brokkelde helemaal af. Hij dacht de problematiek op te lossen door even gezond te gaan eten, maar dat bleek niet helemaal het antwoord. Je moet wel het juiste eten. Het belangrijkste is dat je je gebit re-mineraliseert. Dit kan met een sole van Keltisch zeezout, of door het eten van groenten en noten. Daarnaast is het heel belangrijk dat je voldoende in vet oplosbare vitamines binnenkrijgt. Dat zijn vitamine A, D, E en K. Vooral D en K zijn van cruciaal belang voor sterke botten en tanden. Het dochtertje van Ramiel Nagel heeft nu supersterke tanden, die nog jaren meegaan.

Sole, levenswater

Een verzadigde oplossing van zeezout in water wordt een sole genoemd.

Deze sole kan gezien worden als een reconstructie van het oerwater.

Een verdunning van 1 procent is een echt levenswater, net als lichaamsvocht, en dus volkomen lichaamseigen. Tegenwoordig zijn wij veelal onvoldoende in staat om alle benodigde elementen uit onze voeding te halen. Daarnaast staan wij door milieuvervuiling aan allerlei lichaamsvreemde stoffen bloot.

In het uitwisselingsproces tussen de sole en het eigen lichaamsvocht wordt het lichaam op celniveau verrijkt met oorspronkelijke mineralen en sporenelementen. Afvalstoffen worden afgevoerd; de oorspronkelijke balans wordt hersteld.

Een sole maken

Een “sole” is een verzadigde oplossing van zout in water. Vul een weckglas met daarin zeezout zoutkristallen af met gestructureerd gefilterd water. Na 4 uur ontstaat er een verzadigde oplossing en is het klaar voor gebruik. De oplossing is verzadigd op het moment dat de kristallen niet meer oplossen. De sole is onbeperkt houdbaar en kan met water bijgevuld worden totdat de kristallen (bijna) opgelost zijn. Onverdunde sole kan gebruikt worden als zuiverende mondspoeling of neusspoeling of voor uitwendig gebruik bij verstuikingen, insectenbeten, zwellingen en andere huidaandoeningen.



Toepassingen van een Sol:

Sol-drinkkuur.

Elke dag 's morgens op de nuchtere maag 1 of 2 theelepels van het sol-water oplossen in een glas water, vers geperst vruchtensap of rauwe melk en opdrinken. Een betere, goedkopere en effectievere manier om jezelf natuurlijke mineralen toe te dienen is er niet. In het begin kun je de dunne hiervan krijgen of winderigheid. Een manier om dit op te lossen is een half uur voor of na de maaltijd het zeezout tot je te nemen. Helpt dit niet, dan kun je beter langzaam opbouwen en beginnen met een halve theelepel per dag. Het geconcentreerde zoutwater kun je op een koele plek uit het zonlicht bewaren. Op deze manier is het oneindig houdbaar.

Sol als neus en mondspoeling

Je kunt met een dergelijke zoutoplossing ook je mond en neusholten spoelen. Door het sole water zal het slijmvlies slinken.

Je kunt ook stomen: gebruik ongeveer 8% sol op water en breng dat aan de kook. Zet het vuur uit; een handdoek over het hoofd en pan en inhaleer de dampen, gedurende tien minuten.

Het helpt bij een mondspoeling ook tegen ontstoken tanden, kiezen en kaken. Het is ook een probaat middel om mee te spoelen als je last hebt van ontstoken tandvlees. Het lost tevens slijm op bij verkoudheden of allergieën.

Sol om je tanden mee te poetsen.

U kunt de Sole gebruiken door simpelweg een paar druppels op uw tandenborstel te doen en te poetsen zoals u gewend bent.

Tandvleesontstekingen verdwijnen echt als sneeuw voor de zon.

Bovenstaande is slechts een greep uit de mogelijke toepassingen van Sole. Je kunt er je gezicht mee reinigen; het helpt en werkt ook tegen psoriasis. Je kunt er thuis een echt dode-zee bad mee nemen.

U kunt uw nagelriemen wrijven met een watje om ze soepel te houden.