

Barfuß im Salzwasser

Endlich Urlaub ☺

Sehnt Du Dich auch danach, mal wieder mit den Füßen oder gar bis zu den Waden durch das erfrischende Nass des Meeres zu treten, sie umspülen zu lassen?

Wenn sich Wasser und Salz verbinden, dann fühlt sich der Körper irgendwie anders an – erholt oder sogar vielleicht leichter.

Zieht es Dich ganz instinktiv dorthin? Dein Körper tankt in Verbindung mit Sonne, Wasser und Luft Energie auf.

Wir Menschen können nicht ohne Wasser und Salz existieren! Schon als Embryo im Mutterleib schwimmen wir in einer Salzlösung.

Salz ist das einzige Kristall, das sich im Wasser auflöst und nach der Verdunstung des Wassers wieder zu Salz kristallisiert. Salz, das im Wasser gelöst ist, nennt man „Sole“.

Diese Wandlungsfähigkeit ist der Grund, warum Salz im Gegensatz zu Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten nicht verstoffwechselt werden muss.

Im Körper regelt es lebenswichtige Funktionen im Zellstoffwechsel. Solange ein Ungleichgewicht der gelösten Teilchen zwischen Außen- und Innenraum der Zellen besteht, sorgt der osmotische Druck für ein verstärktes Ein- bzw. Ausströmen von Wasser in die Zelle bzw. durch die Zelle.

Die Osmose (griech. osmos = Eindringen) wird durch die Salzkonzentration gesteuert.

Man kann also sagen, dass jede kleinste Aktivität unseres Körpers nur durch das Vorhandensein von Salz möglich ist.

Ein Beispiel für Osmose ist die schrumpelige Haut nach dem Baden.

Ist die Konzentration von gelösten Salzteilchen in den Hautzellen weitaus höher als im Badewasser, strömt Wasser in die Zellen ein und lässt die Haut aufquellen.



Salz in seiner natürlichen Form (Gestein, Meer) besteht praktisch aus allen Elementen des

Periodensystems. Es sind die im Wasser gelösten Bestandteile unserer Erde, aus denen alles Leben hervorging.

Das Steinsalz, ist gewissermaßen aus dem Bauch der Erde gewonnen, vor schädlichen Umwelteinflüssen geschützt und daher gehaltvoller als Meersalz.

Aber Achtung: Unser verwendetes Küchensalz (NaCl) ist ein chemisch bearbeitetes Industrieprodukt, bestehend aus nur zwei Elementen, Natrium und Chlorid, und ist für den Körper nicht geeignet!

Die Nieren sind zwar in der Lage, 5 bis 7 g Natriumchlorid pro Tag auszuscheiden. Da aber die tägliche Salzzufuhr durch Brot, Käse, Wurst und Fertiggerichte häufig mehr als das Doppelte beträgt, sind unsere Ausscheidungsorgane ständig überfordert.

Wasseransammlungen, Ablagerungen in Gefäßen und Gelenken und die oft unterschätzte Übersäuerung sind dann die Folge.

Durch Verstehen, Umdenken und Handeln kannst Du Deine Gesundheit steuern und beeinflussen. Nach dem Motto: [Nimm Deine Freiheit und iss Dich gesund.](#)

Kennst Du schon das Salz des Lebens aus der Kalahari-Wüste?

Ein Ursalz, 100 % naturbelassen, über 280 Millionen Jahre alt, gewonnen aus einem natürlichen Salzsee in der Kalahari Wüste im südlichen Afrika. Eine Energiequelle aus dem Schoße der Natur.

Bestellungen nehme ich auf Anfrage gerne entgegen

[Gönne Dir ein Salz-Wohlfühlprogramm zu Hause \(siehe unter Seminare „Gut zu Fuß“ \)](#)

[Ich wünsche Dir eine erholsame Ferienzeit](#)

Sybilse