Ulrike Förster

Die Natur als Apotheke

Natürliche Ur-Salze

Warum sie als Lebensmittel so wertvoll sind

www.dienaturalsapotheke.de

Vorwort

In der Familie in der ich aufwuchs, hatten Gartenkräuter, Wildkräuter und vieles was die Natur anbot einen hohen Stellenwert.

Wir streiften durch Wälder und Wiesen und der Nutzgarten meiner Mutter konnte sich sehen lassen!

In den vielen Jahren, auf die ich zurückblicken kann, durfte ich allerhand Heilerfolge durch die „Apotheke der Natur“ miterleben und so begleitet mich dieses sehr interessante weite Feld schon geraume Zeit.

Daraus wuchs eine große Freude, derartige Erfahrungen und gesammeltes Wissen an Interessierte weiterzugeben.

Möge es viele Menschen inspirieren!

Ulrike Förster

Hinweis:

Alle QR-Codes sind interaktiv!

Einfach mit der Maus oder mit dem Finger anklicken!

Ist Speisesalz tatsächlich echtes Salz?

Ist Natriumchlorid („Speisesalz“) in den Regalen tatsächliches Salz oder nur eine Suggestion? Das ist hier die Frage!

Kaum jemand weiß es, aber jeder kann es nachlesen:

Natürliches Steinsalz oder Meersalz enthält etwa 84 verschiedene Mineralien und Spurenelemente.
Sie sind in dieser Anzahl ebenfalls in unserem Planeten Erde zu finden - und in unserem menschlichen Körper. **Ein Phänomen sondergleichen!**

Auch wenn die exakte Zusammensetzung variieren kann, zeigt sich, dass sowohl die Erde als auch **der menschliche Körper eine unglaubliche chemische Strukturähnlichkeit mit natürlichem Salz aufweist.**

Wenn wir nun zum Supermarkt gehen und im Regal Tafelsalz kaufen, dann wurden vorher von den 84 Inhaltsstoffen 82 entfernt. Nur noch Natrium und Chlorid sind übrig geblieben.

Na^{+} Cl^{-}

Die Empfehlung von Mutter Natur: Nur echtes Salz verwenden!

Die gesunde Salz-Alternative:

WALTERS Premiumsalze
von Cellavita

Die 7 grundlegenden Körper-Prozesse des natürlichen Salzes

1. Natürliches Salz für die elektrischen Impulse des Körpers
Salz ist notwendig für die elektrische Signalübertragung im Körper. Ohne Salz im Körper keine elektrische Signalübertragung. Wir brauchen täglich bestes natürliches Salz, um insgesamt das elektrische Aktionspotential unserer Zellen auf messbare bis zu 100 Millivolt zu halten.

2. Natürliches Salz für die Muskelkontraktion und Muskel-Entspannung
Es werden die elektrischen Signale in den Muskelzellen gesteuert. Zu wenig Salz kann zu Muskelkrämpfen und Muskelversagen führen.

3. Natürliches Salz für den Flüssigkeitshaushalt des Körpers
Salz hilft, Wasser zu binden und sorgt für die richtige Flüssigkeitsverteilung zwischen Zellen, Geweben und Blutkreislauf. Salzarm oder salzlos essen ist hier eine völlige Falschmeldung!

4. Natürliches Salz für die Regulation des Blutdrucks
Zu wenig Salz kann zu niedrigem Blutdruck führen. Auch hier kann salzarm oder salzlos Krankheit erzeugen!

5. Natürliches Salz für die Magensaftproduktion und Verdauung
Salz ist ein Bestandteil der Salzsäure im Magen, die für die Verdauung von Nahrungsmitteln und die Aufnahme von Nährstoffen wichtig ist.

6. Natürliches Salz für die pH-Wert-Regulation
Salz hilft, den pH-Wert des Körpers zu stabilisieren.

7. Natürliches Salz für die Stressregulation
Um unseren täglichen Stress zu regulieren, ist natürliches Steinsalz oder Meersalz deshalb so wichtig, weil besonders diese 3 Mineralien enthalten sind, die wichtige Rollen im Stressmanagement spielen: Magnesium, Kalium und Calcium.

Magnesium ist besonders wichtig, da es für die Entspannung der Muskeln und die Beruhigung des Nervensystems sorgt.

Kalium ist für die Funktion der Nervenzellen und die Aufrechterhaltung des Flüssigkeitshaushalts verantwortlich. Es hilft, den Blutdruck zu regulieren.

Calcium ist entscheidend für die Reizübertragung und kann helfen, das Nervensystem in Balance zu halten.

Auf das Salz kommt es an!
Selbstheilung Online

Speisesalz, Giftstoff für das biologische System
Selbstheilung Online

Wieviel Salz ist gesund?

Die WHO empfiehlt für Erwachsene eine maximale Salzaufnahme von weniger als 5 g (ca. 1 TL) pro Tag, – Kinder entsprechend weniger. Hierbei ist die Rede von raffiniertem Tafelsalz (NaCl), welches als minderwertig oder gar als gesundheitsschädlich eingestuft werden kann.

Die Deutschen konsumieren mit 10-15 g täglich mindestens doppelt so viel, wie empfohlen. Dazu kommt noch die „versteckte" Salzmenge der verarbeiteten Lebensmittel, die etwa 70 % des Konsums ausmacht.

Warum EMPFIEHLT eine WELTGESUNDHEITSORGANISATION so etwas???
Es wird uns damit suggeriert, es würde sich um eine b e n ö t i g t e Salzmenge handeln.
NaCl ist ein hochgradig verarbeiteter Reststoff, dem davor 82 von 84 natürlichen Inhaltsstoffen entzogen wurden und ist somit das Gegenteil von gesund!

Historisch gab es nur natürliche, zellverfügbare Salze.
Man liest über den Salzkonsum:

- In der Antike könnten dies zwischen 10 und 20 Gramm pro Tag gewesen sein.
- Im Mittelalter lag der durchschnittliche Salzkonsum in Europa ebenfalls bei etwa 10–15 Gramm am Tag.
- In der westlichen Welt stieg der Salzkonsum im 19. und 20. Jahrhundert auf etwa 20 Gramm pro Tag an.

Jetzt begann man, das Salz zu „säubern", wie es den Verbrauchern suggeriert wurde. Die Entwicklung der Salzraffination führte dazu, dass natürliches Salz immer weniger im Handel zu finden war, da man es als minderwertig bezeichnete.
Der Prozess der Raffination entfernte die wertvollen Mineralien, die in unraffiniertem Salz enthalten waren (z. B. Magnesium und Calzium).
Dies führte in der Folge zu der heutigen Vorstellung von „normalem Salz" als reinem NaCl.

Die Wissenschaft hat festgestellt

Natürliches Meersalz, Steinsalz und Himalayasalz (Halitsalz mit Eisenoxyd-Anteilen) sind bestens geeignet, um daraus Salzsole herzustellen.

Ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften sind wissenschaftlich erwiesen.

Salzsole ist eine gesättigte Lösung aus naturbelassenem Salz und reinem Wasser, die zahlreiche positive Effekte auf unseren Körper hat.

Sie enthält auf biophysikalischer Ebene vieles, was Körper und Geist brauchen.
Manchmal liegt die wahre Kraft in der Schlichtheit der Natur.

Und so einfach geht das Ansetzen einer Salzsole:

- Geben Sie in 1 Liter reines Wasser, 300 g bestes, naturreines Salz.
- Verwenden Sie z.B. eine verschließbare Glasflasche und schütteln diese zwischendurch.
- Schon nach 1 Stunde hat sich so viel Salz im Wasser gelöst, dass von einer gesättigten Sole die Rede ist.
- Und schon ist sie einsetzbar!
- Bleibt Salz am Boden sichtbar, ist dies das Indiz für die perfekte Mischung.

**Da sich in der Sole keine Keime bilden können,
ist diese unbegrenzt haltbar!!!**

Sole kann, innerlich wie äußerlich, auf vielseitige Weise wohltuend unterstützen.

Der Organismus benötigt echtes Salz!
Selbstheilung Online

Was Sole kann

- Senkt den Blutdruck innerhalb von 15 Minuten.
- Wirkt ausgleichend auf den Säure-Basen-Haushalt.
- Erhöht die Verdauungsleistung.
- Verbessert die Gehirnleistung.
- Fördert die Zahngesundheit.
- Bei Hautbeschwerden reinigt die Sole von Innen heraus über den Darm.
- Hilft bei Körpergeruch und gegen Pilzbefall.
- Unterstützt positiv bei Übergewicht.
- Verbessert die Kommunikation zwischen den Zellen und erhöht dadurch die Reizleitung unseres zentralen Nervensystems.
- Ist in der Lage, Schwermetalle aus dem Körper zu lösen und diese auch auszuscheiden.
- Bei rheumatischen Beschwerden und Steinbildungen hilft die Sole Ablagerungen aufzubrechen und auszuscheiden.

Was man uns im Tafelsalz herausgenommen hat:

Kalzium (Ca), Magnesium (Mg), Kalium (K), Schwefel (S), Eisen (Fe), Zink (Zn), Kupfer (Cu), Mangan (Mn), Jod (I), Fluor (F), Brom (Br), Lithium (Li), Strontium (Sr), Bor (B), Phosphor (P), Selen (Se), Chlorid (Cl), Aluminium (Al), Vanadium (V), Chrom (Cr), Nickel (Ni), Titan (Ti), Kobalt (Co), Kupfer (Cu), Arsen (As), Barium (Ba), Silicium (Si), Zinn (Sn), Gallium (Ga), Wolfram (W), Cobalt (Co), Tellur (Te), Antimon (Sb), Uran (U), Thallium (Tl), Platin (Pt), Gold (Au), Silber (Ag), Rhenium (Re), Zirkonium (Zr), Hafnium (Hf), Germanium (Ge), Cer (Ce), Neodym (Nd), Lanthan (La), Yttrium (Y), Thorium (Th), Uranium (U), Osmium (Os), Iridium (Ir), Ruthenium (Ru), Rhodium (Rh), Palladium (Pd), Molybdän (Mo), Tantal (Ta), Niob (Nb).

Wasser und Salz Teil 1
Peter Ferreira

Wasser und Salz Teil 2
Peter Ferreira

Salz war immer mehr, als nur ein Gewürz.

Lange war es Zahlungsmittel und Handelsgut.
Ein religiöses und kulturelles Symbol.
Ein Auslöser für Kriege und Revolutionen.
Ein medizinischer und wissenschaftlicher Schatz.

Forscher fanden in 830 Millionen Jahre alten Satzablagerungen lebende Mikroorganismen.

Eine Sensation für die Biologie!

Die Natur als Apotheke
Homepage

Impressum:
Ulrike Förster
Gesundheits- und Ernährungsberaterin
Talpromenade 15a
90765 Fürth
info@dienaturalsapotheke.de
www.dienaturalsapotheke.de