

## Himalayazout drinken en je gezondheid bevorderen



- —
- —
- —
- —
- —
- —

- 
- —
- 
- —
- 

Ik was op zoek naar een goedkope en eenvoudige manier om op natuurlijke wijze mineralen binnen te krijgen en kwam toen uit bij [Himalayazout](#). Ik heb hiervan een oplossing in water gemaakt, een zogenaamde sol, die ik nu dagelijks gebruik in mijn smoothie.

## Waarom Himalayazout

Puur en natuurlijk Himalayazout bevat 84 vitale bouwstenen in de vorm van mineralen en sporenelementen met vooral hoge gehalten aan calcium, magnesium, ijzer en zwavel. Himalayazout uit de Himalaya is een natuurlijk mineraalzout dat volkomen opneembaar is op celniveau door zijn unieke kristalstructuur, gevormd onder zeer speciale omstandigheden.

Himalayazout wordt streng gecontroleerd en is een natuurlijk mineraal zout dat alle mineralen bevat die we nodig hebben voor onze levensprocessen.

Daarbij is volkomen opneembaar door ons lichaam wat zeker niet onbelangrijk is. Veel (chemisch) geproduceerde mineralen kunnen we namelijk niet of moeilijk opnemen. En dat allemaal voor 2½ eurocent per dag.

Het gebruik van [Himalayazout](#) versterkt het afweersysteem, het fysiologisch evenwicht wordt bevordert, de stofwisseling gestimuleerd en het lichaam zuivert, ontslakt, vitaliseert en harmoniseert.

Verschil tussen keuken zout en *Himalayazout*. Himalayazout belast ons lichaam niet zoals de gangbare zouten dat doen. Geraffineerd zout, keukenzout levert geen enkele positieve bijdrage aan ons functioneren omdat het door het raffinageproces niet meer opneembaar is in onze cellen.

Bij steenzout en ander ongeraffineerd zeezout zitten alle nodige mineralen die we nodig hebben maar die mineralen zijn 'anorganisch' dus te groot om opneembaar te zijn in onze cellen.

Zout wordt trouwens zo geraffineerd omdat de chemische industrie een onverzadigbare behoefte aan de zuivere stof NaCl heeft voor tal van chemische processen: het gebruik als keukenzout is maar absolute bijzaak. Dus met andere woorden zout een stof die ons heel vaal kan geven wordt kapot gemaakt omdat er op andere manieren meer geld aan te verdienen valt.

Het lichaam ervaart dit geraffineerde zout als gif – onnatuurlijk – en doet zijn uiterste best het

weer uit het lichaam te verwijderen, wat onze nieren overbelast. Het overtollige zout in ons lichaam trekt water aan en slaat neer in spieren en op botten, hetgeen o.a. artritis en reuma kan veroorzaken.

## Een sole maken Levenswater

Een sole is een verzadigde oplossing van Himalayazout in water. Ik heb een schone afsluitbare fles van glas gevuld met gefilterd water en **Himalayazout** en vervolgens schudden zodat het oplost. Je blijft net zo lang Himalayazout toevoegen en schudden totdat het zout niet meer wordt opgelost. Het water bevat dan 26% zout. Meer zout kan het water niet opnemen. Dit wordt een verzadigde oplossing – een sole – genoemd.

Je kunt deze sole, net als ik, dagelijks gebruiken in je smoothie of elke ander vloeistof. De fles koel maar niet in de koelkast en uit de zon bewaren en dan blijft het voor altijd goed. Succes en laat eens weten hoe jij het doet of hoe je het vergaan is.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding