

## I CRISTALLI DI SALE DELL'HIMALAYA

In tempi recenti il sale alimentare è stato demonizzato perché responsabile di una quantità di disturbi dei nostri tempi, ipertensione e arteriosclerosi tra i più temuti.

Infatti il sale che arriva sulle nostre tavole non è completamente assimilabile dal nostro organismo, contiene una quantità di additivi introdotti per la sua trasformazione e manca delle sue componenti più preziose, le quali vengono estratte per altri usi industriali. Persino il sale integrale marino oggi risente della presenza di inquinanti nei nostri mari.

Il cristallo di sale himalayano invece arriva a noi totalmente privo di additivi o inquinanti e intatto nei suoi oligoelementi: ben 84 minerali, che lo rendono un valido aiuto per ripristinare il nostro equilibrio di minerali e liquidi e coadiuvare nell'eliminazione delle scorie, introdotte anche assumendo i sali da cucina industriali.

Il cristallo di sale dell'Himalaya proviene dalle regioni settentrionali del Pakistan, dove si è depositato in seguito al prosciugamento dei mari, 240 milioni di anni fa. La sua posizione protetta nel grembo della terra l'ha preservato dall'inquinamento; l'estrazione manuale consente che arrivi a noi senza subire alcun tipo di trasformazione.

Infatti per mantenere le sue preziose caratteristiche biofisiche inalterate i cristalli di sale devono essere estratti e lavorati a mano, lavati in una soluzione satura e asciugati al sole. Una lavorazione dispendiosa che spiega l'alto costo del sale himalayano.

Per quanto prezioso per la salute, il sale cristallino naturale è un alimento e non un farmaco, ed esercita in ogni modo sull'organismo un'azione energizzante, equilibrante e neutralizzante. Non c'è mezzo naturale tanto efficace quanto la simbiosi del sale cristallino con l'acqua pura e viva per stimolare la capacità di rigenerazione del nostro corpo e ripristinarne l'equilibrio. In questa unione il sale ricrea il mezzo in cui la vita ha avuto inizio ed esprime le sue potenzialità con effetti positivi su ogni tipo di malattia. Con l'ausilio della soluzione idrosalina e delle altre applicazioni del sale è possibile riacquistare la salute o mantenerla, consolidare il proprio benessere, ritrovare l'equilibrio psico-fisico e ricaricarsi di energia!

La miscelazione di acqua e sale, la cosiddetta soluzione idrosalina o "Sole", è il brodo primordiale della vita e ha in sé la forza dell'energia solare, della luce.

Ricerche biofisiche hanno dimostrato l'efficacia del sale di cristallo sull'organismo umano. Vari metodi di ricerca biofisica, rendono possibile la misurazione dello stato bioenergetico, ovvero la vitalità degli organi. Mediante misurazioni elettrofisiche effettuate su aree cutanee localizzate anatomicamente si valutano sia lo stato attuale complessivo, sia la dinamica di regolazione dei sistemi e subsistemi dell'organismo umano, individuando disturbi e blocchi a carico dei meccanismi della regolazione autonoma. Eseguendo queste misurazioni prima e dopo aver bevuto la soluzione idrosalina è possibile determinare gli effetti del sale in cristalli sulla nostra salute.

Al contrario del sale da cucina, quello cristallino non è vietato ai soggetti affetti da ipertensione, ma è anzi in grado di abbassare la pressione del sangue nell'arco di 15 minuti. E' anche un formidabile mezzo per armonizzare l'equilibrio tra acidi e alcali ed aiuta ad eliminare i metalli pesanti con un'intensa azione disintossicante. Con questa azione

interna depurativa ed un effetto topico balsamico, antibatterico e cicatrizzante, la soluzione idrosalina è un meraviglioso aiuto nel trattamento delle malattie della pelle e delle affezioni delle vie respiratorie. In generale essa apporta un beneficio complessivo per la salute e per il benessere. Non a caso anche la medicina ufficiale fa uso delle terapie al sale per curare le patologie dermatologiche e respiratorie.

La soluzione idrosalina è utilizzata per una quantità di applicazioni. Ne elenchiamo alcune rimandando, per ogni approfondimento, ai testi *Wasser & Salz* e *GESUND & Fit*.

- **cura idrosalina orale:** la base di ogni uso del sale cristallino. Disintossicante e riequilibrante, attiva l'autoguarigione.
- **inalazioni:** un efficace aiuto in caso di problemi respiratori e malattie influenzali, in caso d'asma, sinusite, raffreddore, bronchite.
- **lavaggi e sciacqui nasali, oculari e del cavo orale:** per combattere le affezioni allergiche, il raffreddore da fieno, la sinusite, le infiammazioni del cavo orale.
- **bagni, semicupi e risciacqui:** disintossicante e rigenerante, rilassante. Un balsamo per la pelle.
- **frizioni, impacchi:** per uso topico in caso di acne, eczemi, punture d'insetto, herpes, affezioni reumatiche, infiammazioni localizzate, contusioni, distorsioni, per abbassare la febbre.

**Vediamo di seguito alcune delle applicazioni :** ( *tratto dal libro Wasser und Salz ediz. Ina Verlag* )

Anche la medicina tradizionale conosce l'effetto curativo del sale e lo impiega soprattutto nel caso di disturbi delle vie respiratorie e di malattie della pelle.

La struttura cristallina del sale in forma di acqua salata agisce in maniera che la sua vibrazione può essere mantenuta per più di 24 ore nel nostro corpo. Con l'acqua salata possiamo dare al nostro corpo esattamente la vibrazione che ci manca quando siamo ammalati. In questo caso non è la quantità che ha importanza, ma la qualità, nella biofisica conta la qualità.

Anche i pazienti con pressione alta o bassa possono trarre beneficio dall'uso di questo sale: la soluzione idrosalina con il sale dell'Himalaya, a differenza del sale da cucina, ha un effetto equilibrante grazie alla sua forza di neutralizzazione.

### **Peggioramento iniziale nel corso della disintossicazione**

L'effetto del sale cristallino sull'organismo è esattamente l'opposto a quello delle medicine. Mentre i medicinali sopprimono un sintomo, attraverso il sale cristallino il sintomo esistente come quello latente in seguito al rifornimento energetico viene portato a sfogarsi. Questo processo è spesso connesso con un peggioramento iniziale – come lo conosciamo dall'omeopatia – e questo si manifesta nel vostro organo più debole o dove avete un disturbo patologico.

Nel corso del tempo l'organismo comincia a rompere i depositi, a inserirli nel metabolismo e espellerli, è **necessario bere però almeno 2 litri di acqua al giorno.**

### **Inalazione con acqua salata**

Mettete uno o due litri d'acqua in una pentola larga, e riscaldate questa fino all'alzare del vapore.

Aggiungete al minimo 29 grammi di sale cristallino grosso o fino. Quando il sale si è sciolto, mettete la faccia sopra il vapore caldo cosicché potete inalarlo. Coprite la testa con un grande asciugamano.

Inalate questo vapore per 10-15 minuti.

Dopo l'inalazione gli organi respiratori hanno bisogno di ca. 30 minuti per espellere le tossine accumulate attraverso il muco e la secrezione.

Questa procedura può essere ripetuta più volte al giorno secondo la gravità della malattia.

## **Bagno nell'acqua salata**

Molto adatti nel caso di pelle secca. L'effetto disintossicante di un bagno di 30 minuti corrisponde a una cura di digiuno di tre giorni. Attraverso l'osmosi le tossine del corpo vengono esportate nell'acqua e nello stesso momento vengono assunti i minerali dall'acqua salata attraverso la pelle. Il bagno aiuta a superare l'acidità del corpo e porta ad un valore ph della pelle equilibrato e naturale.

La concentrazione del bagno può essere gradualmente aumentato dall'1 all'8 per cento.

La temperatura dell'acqua dovrebbe essere esattamente 37 gradi, così il corpo non deve impiegare energia per compensare la temperatura.

## **Se avete problemi di cuore e circolazione, consultate prima il vostro medico.**

Se un bagno completo è troppo impegnativo, potete anche fare solo un bagno dei piedi.

## **L'acqua salata per applicazioni sulla pelle**

Malattie della pelle, ferite, punture di insetti, herpes.

Nel caso di ferite aperte usate sempre una soluzione dell'un per cento.

Contusioni, distorsioni o rigonfiamenti possono essere trattati con una soluzione di 26 per cento.

## **L'applicazione del sale nel caso di raffreddore da fieno**

Bevete ogni mattina – anche nel periodo in cui non avete il raffreddore - un cucchiaino di acqua salata diluita con buona acqua di fonte.

Bevete almeno 2-3 litri di acqua di fonte viva, povera di minerali e senza acido carbonico.

In più potete fare più volte al giorno lavaggi del naso con una soluzione dell'un per cento.

Questi lavaggi aiutano a togliere il polline dalla mucosa del naso e aiutano a rigenerare quest'ultima.

Se sono colpiti anche gli occhi, fate più volte al giorno un bagno degli occhi con una soluzione dell'un per cento. Niente paura, questa soluzione non brucia perché ha la stessa concentrazione di sale del liquido delle lacrime.

Anche per gli allergici al polline lo ionizzatore del sale cristallino porta beneficio. I pollini che causano i fastidi, non volano più nell'aria, ma vengono legati dalla nebbia dell'acqua salina e scendono per terra. Così l'aria nella stanza viene in gran parte liberata dai pollini.

## **L'applicazione del sale nel caso di mal di gola**

Bevete ogni mattina un cucchiaino di acqua salata diluita con buona acqua di fonte.

Bevete almeno 2-3 litri di acqua di fonte viva, povera di minerali e senza acido carbonico.

La soluzione dell'un per cento è adatta ai gargarismi. La mucosa infiammata viene bagnata, batteri e virus vengono staccati e l'acqua salata disinfetta e rigenera la mucosa.

Si possono eseguire più risciacqui della bocca al giorno.

Nel caso di mal di gola anche un impacco con acqua salata fredda intorno alla gola riduce il fastidio. Per fare questo, prendete uno straccio, fate gocciolare sopra acqua salata, velo mettete intorno al collo e sopra un asciugamano asciutto. Lasciate agire questo impacco per un ora.

### **L'applicazione del sale nel caso di un'otite**

Bevete ogni mattina un cucchiaino di acqua salata diluita con buona acqua di fonte. Bevete almeno 2-3 litri di acqua di fonte viva, povera di minerali e senza acido carbonico. Fate due volte al giorno lavaggi del naso con una soluzione dell'un per cento. Per procurare sollievo ai dolori negli orecchi, i sacchetti di cotone o lino con il sale hanno dato buoni risultati. Il sacchetto viene riscaldato nel forno tra 50-60° e poi appoggiato sull'orecchio per ca. 20 minuti. Potete ripetere questa applicazione più volte al giorno.

### **L'applicazione del sale nel caso di bronchite**

Bevete ogni mattina un cucchiaino di acqua salata diluita con buona acqua di fonte. Bevete almeno 2-3 litri di acqua di fonte viva, povera di minerali e senza acido carbonico. Fate ogni giorno una o due volte un'inalazione con acqua salata dell'un per cento. La concentrazione può essere aumentata fino a tre per cento.

### **L'applicazione dell'acqua salata nel caso di problemi di digestione**

Bevete ogni mattina un cucchiaino di acqua salata diluita con buona acqua di fonte. Bevete almeno 2-3 litri di acqua di fonte viva, povera di minerali e senza acido carbonico. Se bevete l'acqua salata per alcuni mesi le strutture cristalline dei calcoli biliari possono rompersi ed essere espulsi. Questo può essere collegato con coliche dolorose. Nel caso di disturbi del fegato o della bile o crampi nella zona dello stomaco o intestino, un impacco caldo con acqua salata dà sollievo. Preparate una soluzione con mezzo litro di acqua calda e 50-100 grammi di sale. Bagnate un panno di cotone nella soluzione e lo mettete sulla posizione dolente. Avvolgete la pancia con un asciugamano asciutto e riposare per ca. 30 minuti.

### **L'applicazione del sale nel caso di malattie degli occhi**

Nel caso di disturbi acuti, dovrete fare due, tre volte al giorno un bagno degli occhi con acqua salata dell'un per cento fino alla guarigione. Nel caso di malattie croniche degli occhi fate per un periodo più lungo, una o due volte al giorno un bagno degli occhi con acqua salata dell'un per cento. Non preoccupatevi: la soluzione dell'un per cento non brucia, perché corrisponde alla concentrazione del liquido delle lacrime.

### **L'applicazione del sale per bocca e denti**

Lavate i vostri denti ogni mattina con acqua salata concentrata. Pressate l'acqua con la lingua tra i denti. Fate i gargarismi con l'acqua salata. Sputate l'acqua dopo ca. tre minuti.

## **DOMANDE FREQUENTI SUL SALE CRISTALLINO DELL'HIMALAYA**

### **1) Come si prepara la soluzione di acqua salata satura?**

Mettete alcuni pezzi di sale in un vetro con coperchio possibilmente di vetro (metallo - corrosione!) e coprite questi con buona acqua di fonte. L'acqua salata è satura, quando c'è ancora un pezzo di sale nell'acqua.

## **2) Come si prepara la soluzione di acqua salata dell'un, due, tre, 10 per cento ecc.?**

Fate sciogliere la quantità di 10g, 20g, 30g, 100g in un litro d'acqua.

## **3) Esiste una scadenza per l'acqua salata?**

L'acqua salata satura del 26% non offre possibilità di inserimento ai batteri e germi e perciò ha una durata illimitata. Perciò potete conservare l'acqua salata in un luogo qualsiasi. L'energia del sole è vantaggiosa per l'acqua salata, perciò la conservazione nella stanza alla luce del sole viene considerata quella migliore.

## **4) Che cos'è una cura con acqua salata?**

Una cura con acqua salata è una possibilità per il corpo di liberarsi dalle tossine. Il vostro corpo viene strutturato nuovamente ed energetizzato. Per questo dovrete bere almeno ca. 2 litri di acqua con pochi minerali. Consigliamo di prendere la mattina a digiuno un cucchiaino di acqua salata (26 %) in un bicchiere di acqua di fonte.

## **5) Quanto dura un 1 kg di pezzi di sale per l'applicazione normale?**

Se bevete la mattina un bicchiere di acqua di fonte fresca con un cucchiaino di acqua salata, il vetro di 1 kg di sale cristallino a pezzi dura per ca. due anni (per una persona). Se invece usate l'acqua salata anche per altre applicazioni (p.es. per lavare i denti tre volte al giorno con un cucchiaino di acqua salata 26%) il kg di sale a pezzi durerà ca. ½ anno.

## **6) Perché l'acqua è così importante?**

Senza l'acqua non possiamo esistere. Il nostro corpo consiste ca. del 70% di acqua, il nostro cervello persino di più del 90%. L'acqua trasporta le sostanze nutritive a tutti gli organi, approvvigiona i nervi, mantiene la capacità di funzione e riproduzione di tutte le cellule, è necessaria per tutti i compiti del sangue e della linfa e regola la temperatura del nostro corpo. L'acqua inoltre lava le tossine che vengono prodotte in continuazione dai reni, l'intestino, la pelle e dai polmoni. Perdiamo ogni giorno ca. due litri di questa sostanza preziosa. Dobbiamo sostituire quest'ultima, perciò dovremmo bere almeno due litri al giorno.

## **7) Cosa succede, se non beviamo acqua a sufficienza?**

All'inizio il corpo compensa la mancanza di acqua: per poter sciogliere le scorie, usa la preziosa acqua cellulare. In questo processo muoiono delle cellule, si formano cellulite, gonfiamenti ed edemi. Se nell'organismo per tanto tempo non è disponibile dell'acqua pura a sufficienza, sempre più scorie e tossine vengono depositate nei vasi e tessuti del corpo. Questo sovraccarica gli organi del metabolismo e dell'escrezione. Il liquido dei tessuti, il sangue e la linfa si addensano, le forze immunitarie vengono ridotte, la trasmissione degli impulsi dei nervi viene diminuita o bloccata del tutto, il rinnovamento delle cellule si rallenta e si invecchia più velocemente.

## **8) Perché vengono tolti tutti gli elementi buoni dal sale?**

Il 93% della produzione mondiale di sale viene utilizzato per scopi industriali. Per diversi processi chimici come per esempio per la produzione di vernici, serve il cloruro di sodio puro. Purtroppo è lo stesso sale che finisce anche nelle nostre saliere. All'uomo piace tutto ciò che è raffinato, non importa se si tratta di farina, zucchero o sale, deve presentarsi perfettamente pulito, scorrevole e bianco come la neve. Al normale sale da cucina non vengono tolti solo quasi tutti i suoi elementi preziosi, ma vengono aggiunti anche

conservanti, affinché rimanga sciolto, di granuli uniformi, asciutto per anni e sempre pronto per essere cosparso. Nella saliera si trova persino l'idrossido di alluminio altamente tossico che può danneggiare il nostro cervello. Il semplice sale alimentare per questo motivo è altamente aggressivo. Insieme con le sostanze aggiunte è un sovraccarico per il nostro metabolismo e gli organi escretori. Il sale puro e naturale è salutare ed essenziale.

**9) Allora senza sale non funziona niente nel corpo?**

E' vero. Gli impulsi dei nervi possono essere trasmessi solo quando c'è abbastanza sale nei liquidi del corpo. Tutti conosciamo dalle lezioni di fisica la capacità conduttiva del sale: se si mettono due fili di un circuito di corrente interrotto in un bicchiere con acqua distillata e si collega una lampadina, questa non si accende. Quando si mette invece un po' di sale nell'acqua, la lampadina si accende subito. Questo funziona anche con l'uomo, quando mancano energia o lampi di genio.