



Prana-Bodhi

www.prana-bodhi.nl

Energetische Edelsteen Therapie

*Ina Korenhof
Loensweg 13
4306 NB Nieuwerkerk
0111-641702*

*Anja Tjassing
Lindehof 15
3295 WB 's-Gravendeel
078-6733942*

HIMALAYA KRISTALZOUT

HYMALAYA ZOUT BEVAT:

waterstof, lithium, beryllium, boor, koolstof, stikstof, zuurstof, fluor, natrium, magnesium, aluminium, silicium, fosfor, zwavel, chloride, calcium, scandium, titaan, vanadium, chroom, mangaan, ijzer, kobalt, nikkel, koper, zink, gallium, germanium, arsenicum, selenium, broom, rubidium, strontium, yttrium, zirkonium, niobium, molybdeen, ruthenium, rhodium, palladium, zilver, cadmium, indium, tin, antimoon, tellurium, jodium, cesium, barium, lanthaan, cerium, praseodymium, samarium, europium, gadolinium, terbium, dysprosium, holmium, erbium, thulium, ytterbium, lutetium, hafnium, tantaal, wolfram, renium, osmium, iridium, platina, goud, kwik, thallium, lood, bismut, polonium, astat, francium, radium, actinium, thorium, protactinium, uranium, neptunium, en plutonium.

Dit zijn elementen die het menselijk lichaam nodig heeft als sporenelement.

HET BELANG VAN HIMALAYA OERZEEZOUT

Ons lichaam bestaat voor het grootste deel uit water en zout.

Naast water en zuurstof is zout onmisbaar voor ons lichaam. Geen woord, daad en/of gedachte zonder zout.

Maar zout werkt alleen wanneer het door het lichaam opgenomen kan worden.

Gewoon keukenzout is een chemische stof die niet opgenomen wordt, maar het lichaam enkel belast. Hierdoor kunnen we, hoe zout we ook eten, een tekort hebben aan zout. Alternatieven als Dode Zeezout, Salt Lake Zeezout en steenzout zijn tegenwoordig helaas niet meer vrij van vervuilingen omdat zij in contact hebben gestaan met de tegenwoordig zo vervuilde lucht en waterwegen.

Himalaya Oerzeezout heeft hier geen last van omdat zij op grote diepte onder de Himalaya's gewonnen wordt.

Himalaya Oerzeezout heeft daardoor zijn oorspronkelijke 84 vitale mineralen en spoorelementen behouden en is anders dan keukenzout volledig opneembaar.

De bouwstenen van het oerleven zijn in het Himalaya Oerzeezout bewaard gebleven. Zij bevinden zich in hele kleine deeltjes (colloïdale vorm) in de zoutkristallen waardoor ze optimaal opgenomen kunnen worden door ons lichaam.

Himalaya Oerzeezout is volledig natuurlijk, ze bevatten alle voor uw lichaam benodigde mineralen en spoorelementen en beschikken over een evenwichtig geladen elektromagnetisch veld dat ook wel in vakkringen een Unity Vortex Matrix genoemd wordt.

Hoge bio-energetische kwaliteit.

Zuiver natuurproduct.

Door mensenhanden bewerkt en geselecteerd.

Met Sole gewassen en in de zon gedroogd.

Met alle mineralen en sporenelementen die voor mensen belangrijk zijn.

Reinigt en zuivert het lichaam.

Harmoniseert en vitaliseert.

Deze zijn de meest voorkomende kwalen in onze huidige westerse wereld.

De oorzaken zijn meestal het gevolg van te weinig beweging, ongezond levensritme, verkeerde voeding, tekort aan water met als gevolg diarree, hardlijvigheid, lever, gal, maag en nierklachten, verhoogde vetgehaltenes in het bloed, urinezuren, diabetes.

Door de Sole te gebruiken kan het spijsverteringsprobleem al spoedig tot het verleden behoren. De Sole stimuleert de perikelen van de spijsverteringsorganen, werkt compenserend op het maagzuur, ondersteunt de productie van de spijsverteringssappen in de lever en alvleesklier, reguleert de stoelgang als mede de stofwisseling en harmoniseert de basiszuren.

De kleur van het zout heeft geen invloed.

Als er iets meer ijzer in zit zal er een meer naar het rood neigende kleur ontstaan.

Het lichaam heeft aan 2 tot 2,5 gram zout per dag voldoende

Het is belangrijk om gedurende de dag onze vochthuishouding op peil te houden.

Voor elke 10 kg lichaamsgewicht hebben wij 0.3 liter vocht nodig.

Koffie, thee, fris- en alcoholische dranken gelden niet als vocht.

SOLE

Het kristalzout uit de Himalaya wordt als 'sole' gebruikt: een verzadigd mineraalzout oplossing.

Deze natuurlijke mineraalzoutoplossing levert je per dag alle mineralen die je die dag nodig heeft. Voor 'sole' doe je enkele brokken kristalzout uit de Himalaya in een glazen pot van bijvoorbeeld een liter en vult die af met gezuiverd, mineraalarm of kraanwater. Na 6 uur is de natuurlijke mineraalzoutoplossing verzadigd en klaar voor gebruik. Het water kan 26% zout opnemen, dit is het maximale. Je kunt naar keuze steeds water of kristalzout uit de Himalaya toevoegen, maar hoofdzaak is dat er steeds wat kristalzout onopgelost blijft, zodat u zeker weet dat het mineraalzout oplossing verzadigd is. De oeroude energie die in het kristalzout uit de Himalaya opgeslagen is, komt hierdoor vrij, samen met de natuurlijke, organische mineralen en deze kunnen in het lichaam en de cellen opgenomen worden en hun werk doen.

Elke keer kan je de sole aanvullen door er water bij te vullen.

Dit kan je herhalen tot het zout op is.

De Sole is absoluut steriel en kiemvrij en kan jaren lang in een goed afsluitbaar glas worden bewaard.

DE PROCENTEN OPLOSSINGEN.

1% is 1 gram op 100ml lauw water of een theelepel sole op een half kopje water.

Het opgeloste zout in de sole is 26%, meer kan het water niet opnemen. Zorg er wel voor dat er altijd zoutbrokken aanwezig zijn in het water zodat het water altijd 26% bevat.

Sole kan helpen bij:

- Aderverkalking, allergieën, artritis, artrose, astma.
- Blaasontsteking, bloedcirculatie verbeterend, bloeddruk hoog en laag, botbreuken en verzwikkingen, botopbouw, bronchitis. Oude natriumchloride afzettingen, die zich in verloop van jaren als bezinksels en afzettingen hebben opgebouwd, lossen zich het eenvoudigst op door het dagelijks drinken van de sole.
- Cariës, cholesterolspiegel, concentratiemoeilijkheden.
- Darmsanering, depressie, diabetes.
- Gal/galstenen, gewrichtspijn, griep.
- Hart en vaatproblemen, herpes, hoesten, hooikoorts, hoofdpijn.
- Huidaandoeningen, acne, eczeem, huidirritaties, psoriasis, schubbenvlecht, onzuivere huid.
- Immuunsysteem versterkend, infecties insectenbeten, jicht.
- Keelpijn en -problemen, koemelkallergie, koorts.
- Leveraandoeningen, groei.
- Maag, darm en spijsvertering.
- Menstruatie, mondhygiëne.
- Mondwater onverdund. Niet doorslikken na het spoelen. Daarbij wel 1,5 liter water drinken per dag om de nieren te ondersteunen.

- Nieren, nierstenen.
- Ontgiftend ontsteking van keel, neus, oor en de luchtwegen.
- Osteoporose, overgangsklachten.
- Pijn, groei pijn en lichaam pijn.
- Reumatiek, reuma.
- Slaapstoornissen, spier pijn, spierverkrampingen, stoelgang, stofwisseling.
- Tandverzorging, bloedend tandvlees, parodontose, slechte adem.
- Urinekristallen, verdrijft het uit de harde weefsels in beenderen, pezen en spieren.
- Vastzittend slijm.
- Verkoudheid.
- Verslaving, verstuijing, voetschimmel.
- Voorhoofd problemen.
- Weefsel beschadigingen.
- Wonden, bij open wonden alleen een verdunde oplossing gebruiken wratten
- Zuur-base evenwicht herstellend.
- Zwangerschap. Wanneer de bloeddruk goed is kan je gewoon het theelepeltje met een glas water innemen, maar wel voor de nieren goed daarna over de hele dag 1-1,5 liter water drinken. Het komt indirect in het systeem van het embryo. Het gevoel van de moeder is hier voor nog steeds doorslag gevend. Als je het gelezen heeft en het voelt goed dan is het prima.
- Zwarte metalen worden uit het lichaam gespoeld.

Himalaya kristalzout te gebruiken als:

Scrubzout

Dagelijkse drinkkuur- spoeling.

Gebruik in de stoommachine

Wikkels

Strooizout

Badzout

Inhalering.

Sole-poloid maken

Koorts

Mondverzorging

Neus en oogspoeling.

Huidverzorging.

Voetschimmel

Zoutsokken

Wratten

Insectenbeten.

Keelpijn

Bronchitis

SCRUBZOUT

Vermeng zuivere koudgeperste olie, bijvoorbeeld amandelolie, met fijn kristalzout.

Voeg hier eventueel enkele druppels etherische olie aan toe.

Goed door roeren, mengsel op de natte huid aanbrengen met ronddraaiende bewegingen.

Afspoelen en men heeft een heerlijke zachte huid die niet meer ingesmeerd hoeft te worden met bodylotion.

DAGELIJKE DRINKKUUR

Sole kunt u gebruiken als basis voor een drinkkuur: in de ochtend op een nuchtere maag een glas van 250 ml met 1 theelepel sole. Dit komt overeen met 1 gram kristalzout per dag. Dit moet je tenminste gedurende drie maanden elke 24 uur doen om erachter te komen wat het resultaat bij jou is. Voor mensen met reuma of gewrichtsklachten, gal- en nierstenen is het overigens zeer belangrijk in ieder geval zes maanden door te gaan i.v.m. het pas na drie maanden

loskomen van dieper gelegen afvalstoffen, die je natuurlijk wel de gelegenheid moet geven om afgevoerd te worden.

Het kristalzout uit de Himalaya kan je blijvend gebruiken en veel mensen doen dat dan ook. Het zout heeft op het fysieke vlak een harmoniserende werking op al jouw organen en op jouw energiehuishouding. Ook op het emotionele vlak kunnen er dingen worden losgelaten, waardoor je meer in balans komt.

Er zal in eerste instantie een reiniging plaats vinden: afvalstoffen worden vrijgemaakt uit de weefsels, die afgevoerd moeten worden via ons bloed. In dit stadium kunnen klachten verergeren, doordat er relatief veel afvalstoffen in het bloed vrijkomen. Om uw lichaam te helpen deze stoffen zo snel mogelijk kwijt te raken dagelijks 2 liter water te drinken. Wees lief voor U zelf en doe het een beetje rustig aan. Wordt het je allemaal wat te veel, neem dan wat minder in, bijvoorbeeld een halve theelepel per dag, of drink het glas gespreid over de hele dag leeg.

Voor kinderen en zuigelingen zijn enkele druppels Sole al voldoende. Men kan het eventueel verwerken in de voeding.

Drink tussen de maaltijden.

Ongeveer een half uur vóór het eten en ongeveer twee uur na het eten. Tijdens het eten is het beter niet te drinken.

Water verdunt de verteringssappen en vertraagt het verteringsproces aanzienlijk met als gevolg: gistings- en rottingsprocessen in de darm.

Als het reinigingsproces eenmaal goed op gang komt, dan zult je merken dat Uw energie toeneemt soms zelfs zozeer dat het moeilijk is om gewoon rustig te gaan zitten. Bedenkt hoe je deze energie positief zou kunnen gaan gebruiken! Neem tijd voor uzelf.

Eetgewoontes veranderen meestal ook: m.n. de behoefte aan alcohol, drugs, suiker, koffie, hartige hapjes en dergelijke kunnen zo maar ineens verdwijnen. Je krijgt je mineralen elke morgen binnen met het kristalzout en je lichaam hoeft hiernaar dus niet meer 'op zoek'.

GEBRUIK IN DE STOOMCABINE

Neem eerst een douche en ga in de stoomcabine. Wrijf je lichaam in met het zout, uitgezonderd het gezicht. Laat het zout zitten zolang je in de cabine blijft.

Daarna afspoelen en men heeft het effect van drie dagen vasten.

Pas we op voor wondjes en niet na het scheren of harsen.

WIKKELS

Wikkels kunnen helend werken bij de meeste gewrichtsproblemen. Drenk de wikkels in de sole oplossing.

Bij verkoudheid en griep om de hals leggen.

STROOIZOUT

Voor het zouten van je eten kan je het strooizout (gemalen kristalzout) gebruiken. Met het strooizout heb je de mogelijkheid om geen 'gewoon' zout meer te gebruiken in je keuken. Je kunt het eten het beste nazouten op het bord. Dit om de opneembaarheid van de mineralen voor onze cellen te bewaren. Bij verhitting boven 42°graden gaan de mineralen namelijk samenklonteren en worden deze te groot voor de celwand. Voor de smaak kan men het wel meekoken, maar mist zo de mineralen.

BADZOUT.

Dit heeft een ontslakkend effect. Gifstoffen en zuren verdwijnen uit het lichaam.

Van nieuwe maan naar volle maan neemt het lichaam energie op en meer informatie uit de kristallen, dit verhoogt het effect

Om een kuurbad te nemen heeft men 1kg Himalayazout nodig.

Los de zoutbrokken een half uur van tevoren op in een half vol bad met warm water. Breng als het zout is opgelost het bad op 37°C. Het advies is om water te gebruiken van 37°. Gebruik geen andere producten daarbij. Als je minder zout wilt gebruiken: 250-500ml sole oplossing aan

het badwater toevoegen. Na 10-20 minuten niet afspoelen, de huid afdeppen en zo laten drogen.

Drink veel water na een bad. Neem daarna rust. Bij ernstige hartproblemen is het af te raden om een zoutbad te nemen.

Tip: werkt bijzonder goed in combinatie met een Himalayazout drinkkuur.

INHALEREN

Een kom met 1 tot 2 liter warm water.

20 gram kristalzout aan het water toevoegen en op laten lossen.

Grote handdoek over je hoofd en inhaleren boven de kom.

10 tot 15 minuten.

De ademhalingsorganen hebben na de inhalatie ongeveer 30 minuten nodig totdat de gifstoffen door o.a. slijm opgehoest kunnen worden. Meerdere malen toe te passen.

SOLE-PELOID MAKEN

Een mengsel van fijne groene klei of Ghassoul en sole maken.

Doe wat klei op een schoteltje en druppel er de sole bij totdat er een smeug mengsel ontstaat.

Het wordt gebruikt voor cosmetische doeleinden:

Tegen hydrateren van de huid, verminderd de rimpel vorming.

Bij therapeutische behandelingen:

Bij allerlei huisirritaties, huidandoeningen zoals acne en eczeem.

Breng het mengsel eerst op een klei stukje huid aan en laat het 15-20 min zitten om te kijken hoe de huid er op reageert. Wanneer de huid sterk rood verkleurd, is het aan te raden om het mengsel van de sole te verdunnen.

Breng het mengsel niet te dik aan en laat de ogen, lippen en neusgaten vrij.

Laat het 15-20 intrekken en dan afspoelen met water en de huid zachtjes droog deppen.

KOORTS

Bij koorts: koud water met 3% zoutoplossing. Gebruik een linnen of katoenen doek. Leg het rond de nek.

MONDVERZORGING

Tandenpoetsen: Onverdund te gebruiken

Je kunt je tandvlees masseren met de 'sole' en er je tanden mee poetsen. Ontstekingen verdwijnen. Slechte adem verdwijnt door te gorgelen met een 1% oplossing (pas op! Dit is een half kopje water met een theelepel 'sole' erin!); De Sole wordt voor de dagelijkse verzorging en poetsen van de tanden zeer aanbevolen want ze heeft een compenserende werking tegen over-verzuring en helpt tegen tandvleesbloedingen, parodontose, en onaangename mondgeur. Na een tijdje krijgt men weer stralende witte tanden, ook tandsteen komt los.

Aanbeveling om aansluitend de mond met Sole (verdunt of onverdund) te spoelen.

VOETBAD

Neem een voetenbad met aangenaam warm water van 37°. Hierbij een eetlepel gemalen kristalzout. Of enkele brokken kristalzout. Lost dat op in kokend water en breng het daarna op temperatuur. Men kan ook de sole gebruiken.

10-15 minuten met de voeten er in.

Het werkt ontspannend, geeft energie, versterkt de doorbloeding en het lichaam voert de afvalstoffen af.

Helpt bij spijsverteringsklachten en reumatische aandoeningen.

NEUSSPOELING

Gebruik een neusdouche.

Gebruik een verdunning. Een theelepel sol (verzadigde oplossing) op een glas lauw bronwater.
1% zoutoplossing
1 gram op 100 ml lauwwarm water.
Brand niet in de neus.
Met deze 1% zoutoplossing kan men ook perfect gorgelen.

OOGSPOELING

Gebruik een oogspoelglaasje.
Gebruik een verdunning. Een theelepel sol (verzadigde oplossing) op een glas lauw bronwater.
1% zoutoplossing.
1 gram op 100 ml lauwwarm water.
Prikt niet in de ogen.

HUIDVERZORGING

Bij huidziekten, beschadigde huid, insectensteek, pijn en ontsteking.
Gebruik een verdunning. Een theelepel sol (verzadigde oplossing) op een glas lauw bronwater.
Open wonden met 1% oplossing.
In andere gevallen kun je de concentratie tot 8% laten oplopen.
Als huidtinctuur, onverdund te gebruiken. Er zijn goede resultaten bereikt bij jeuk, allergie, eczeem en psoriasis.
Verstuikingen en zwellingen mogen met een 26% zoutoplossing ingezwachteld worden.

VOETSCHIMMEL

's Morgens theelepel zoutoplossing in een glas zuiver bronwater.
Voetbad met oplossing vanaf 10%.
De schimmel kan men ook met 26% zoutoplossing inwrijven.
Omslag.
Open wond met 1%.
Overige tussen 3 en 10% zoutoplossing.

ZOUTSOKKEN

Tegen chronische koude voeten.
Katoenen sokken in een 3 tot 5% koud water zoutoplossing.
30-50 gram in 1 liter water.
Sokken goed uitwringen, en aantrekken. Daarna een droge handdoek eromheen wikkelen.
60 minuten rusten.

WRATTEN

's Morgens theelepel zoutoplossing in een glas zuiver bronwater.
De wratten aantippen met een 26% zoutoplossing of met een omslag.
Voor handen en voeten een bad nemen van minstens 10%.
Niet afdrogen.

INSECTENBETEN

Met 26% zoutoplossing deppen en/of een omslag gebruiken.

KEELPIJN

's Morgens theelepel zoutoplossing in een glas zuiver bronwater.
Over de dag verspreid 2 liter zuiver bronwater zonder koolzuur.
Gorgelen met een 1% zoutoplossing.
Koude halswikkel met 26% zoutoplossing. Hier overheen een droge handdoek.
60 minuten laten inwerken.

BRONCHITIS

's Morgens theelepel zoutoplossing. 2x per dag inhaleren 1-3% zoutoplossing.

In het begin kun je van de sole de dunne 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 ook niet, dan langzaam opbouwen en beginnen met een halve theelepel per dag. Het geconcentreerde zoutwater niet bewaren in de koelkast, maar gewoon op kamertemperatuur op een koele plek uit het zonlicht. Op deze manier is het oneindig houdbaar. Je kunt met een dergelijke zoutoplossing ook je mond en neus- en voorhoofdholtes dagelijks spoelen. Het helpt onder andere tegen ontstoken tanden, kiezen en kaken en lost slijm op bij verkoudheden of allergieën. Mineralen en water zijn de bron van leven. Mineralen werken als activators, als sleutels. Iedereen die een tekort heeft aan mineralen mist dus 'sleutels' die op bepaalde plekken in je lijf het 'contact' in werking zetten. Met alleen vitamines kom je er niet. Je kunt het meest vitaminerijke voedsel tot je nemen en toch ziektes en kwalen krijgen, omdat je een mineralentekort hebt. De vitamines zullen dan voor een deel letterlijk niet hun weg vinden in je systeem. Mineralentekort wordt vaak gezien als de bron van alle ziekte. Kijk naar de kwaliteit van groente en vlees uit de commerciële industrie en de alsmaar verslechterende gezondheid van mensen en je ziet het belang in van mineralen als activators. Door dagelijks zeeminerale in verdunde vorm (1 theelepel Sole op een glas water) te drinken, vul je de mineraalhuishouding aan en onderhoud en verbeter je daarmee je gezondheid en vitaliteit.

Zeewater bevat maar liefst 92 elementen, waarvan 8 in gasvorm die verdampen als het water opdroogt tot zeezout. Je houdt bij zeezout of Himalaya zout dus 84 elementen over. Er is jammer genoeg zelden zuiver zeezout te koop, bijna al het zeezout is gebleekt, dus gemanipuleerd

Himalaya natuurlijk zout bevat elektrolyten

Elektrolyten zoals natrium, calcium en kalium helpen bij het herstellen van de vloeistoffen in uw lichaam. Elektrolyten zijn wat je cellen (vooral zenuwen, hart en spieren) gebruiken om de spanning tussen celmembranen te handhaven en spiercontracties uit te voeren voor zich zelf en andere cellen. Elektrolyten moeten voortdurend worden vervangen wanneer u zweet.