

## Anwendungsmöglichkeiten:

- **Innerlich** ist die einfachste Form der Zuführung damit zu würzen und immer wieder ein paar Körnchen zu naschen  
\* morgens eine Prise *Flor de Sal* auf ein Glas lauwarmes Wasser ist eine gute Möglichkeit unsere innere Haut (den Darm, immerhin 300 – 400 m<sup>2</sup>) neu zu informieren und zur Ausscheidung, Entsäuerung und Entgiftung anzuregen
- **Salzbaden** in natürlichem, gutem Salz hat die entgiftende Wirkung von drei Tagen Heilfasten (bei 1 Std. Badedauer). 1 kg grobes Salz auf eine normale Wanne (ca. 100 l), Badetemperatur körpernah/angenehm, Dauer 20 – 60 min, sonst keine Zusätze, Nachruhen ...  
*eintauchen, fühlen, genießen, ver-heilen lassen ... ATMUNG beobachten...*  
Fruchtwasser ist salzig (ein Schluck „Fruchtwasser“ reinigt innerlich)  
Im Salzbad erinnern wir uns an die Geborgenheit im Mutterleib: getragen und versorgt SEIN, warm, wohlrig, ... alles ist da ...  
*„In der Geborgenheit entsteht Heilung ...“*  
Unser Körper kann abgeben was ihm zuviel ist (z.B. Säuren, Gifte, Schlacken, Anhaftungen) und aufnehmen was er braucht (z.B. Feuchtigkeit, Mineralien, Spurenelemente, Geborgenheit)  
Salz macht das Wasser basisch, chemische Reaktion: Säure/Basenausgleich  
Freier Fluß der Meridiane, der Lebens-Energie-Leitbahnen unseres Körpers  
\* sehr zu empfehlen nach einer regulativen BeHANDlung
- **Salzabreibung**, ein gutes Peeling, hilfreich bei Cellulite (Restmüllablagerung im Bindegewebe), revitalisierend  
feines Salz, trocken, mit in die Dusche nehmen, Körper naß machen, abreiben, abduschen, fertig.  
\*schnelle erste Hilfe, z.B. nach dem Sport, man erspart sich Muskelkater
- **Salzfußbad**, hilfreich bei kalten Füßen, Beschwerden im Becken, Kopfschmerzen, beginnender Erkältung, mangelnder Erdverbundenheit, macht den Kopf frei ..., bringt „runter“, erdet  
eine handvoll grobes Salz auf eine Fußbadewanne, ankommen ...
- **Salzabwaschungen, Salzwickel, Salzsocken . . .**