

Inhaltsverzeichnis

Vorwort & Allgemeines

Was ist Salz, was Kochsalz?
Salz ist nicht gleich Salz

Bergmännisch abgebautes Salz

Steinsalz
Kristallsalz, Ursalz, Alexandersalz
Halit
Siedesalz
Salz aus Sole

Salz aus Gewässern

Meersalz
Fleur de Sel
Salz aus dem Toten Meer
Ozeansalz, Bambussalz, Quellwassersalz
Inka Sonnensalz
Salzseen, Flusssalz

Gewürzte Salze

Kräutersalz, Räuchersalze
Persisches Blausalz

Allgemeines

Haltbarkeit und Lagerung
Was ist Salz und was ist Sole?
Mineralstoffe
Akuter Mineralstoffmangel
Folgen von übermäßigem Kochsalzgenuss
Geschenk

Salz energetisch nutzen

Salz testen
Kristallsalz zum Schutz
Lampen aus Kristallsalz
Harmonisierung eines Raumes
Kristallsalz gegen Elektrosmog
- für Ihr Handy
- für Ihr digitales Telefon
Reinigung von energetischen Edelsteinen
Raumreinigung
gegen Kopfschmerzen
Chakraarbeit
Meditationsstein
Energie aus dem Kosmos
Energetisch aufgeladenes Wasser
Homöopathisches Komplexmittel

Salz im Märchen

Schutzstein für Kinder
Die Gänsehirtin am Brunnen

Natriumchlorid in der Medizin

Natriumchlorid im Körper
Mengenangaben und Abkürzungen
Jodmangel
Gradierwerke
Salz in der Luft und im Wasser

Kristallsalz in der Naturheilkunde

Gesättigte Sole herstellen
Salz mit Wasser für Injektionszwecke
Kristallsalz mit Leitungs- oder Quellwasser

Für die Augen

Bindehautentzündung, allergische Reaktionen
Augenspülung
Gegen müde Augen

Für die Ohren

Gegen Ohrenschmerzen

Salzsocke

Gegen Schnupfen

Nasentropfen aus Salz
- mit Speiklavendel
- mit Luffa
- mit Speiseöl
Nasenspülung
Luffa-Nasenspülung

Für Mund und Rachen

Gurgelwasser mit Salz
- mit Salbei und Salz
- mit Salbei, Kamille und Salz
Salzbonbons gegen Halsschmerzen
Salz-Ölziehkur
Zahncreme-Ersatz
Salz-Zahncreme
Kristallsalzlösung statt Zahncreme
Mundspülung
Mundspülung für Kinder

Gegen Lippenherpes

Salzlösung
Melissensole
Kristallsalz-Heilerde

Für die Atemwege

Isotone Kristallsalzlösung inhalieren
Hypertone Salzlösung inhalieren
Tassen-Inhalation mit Kristallsalz
- mit Kamille
- mit Speiklavendel
- mit Thymian
Starkes Erkältungsdampfbad
Erkältungswickel mit Salzwasser
Erkältungsbad für Erwachsene
- für Kinder

Kristallsalz zur Entgiftung

Sole trinken
Einreibung mit Kristallsalz
- mit Kristallsalzlösung
- mit Kristallsalz-Öl
Salzhemd
Entgiftungsbad

Für die Haut

Gegen unreine Haut
Gegen Insektenstiche
Gegen Hautpilze. 62
Gegen Neurodermitis
Baden in Folie mit Salz
Gegen Schuppenflechte

Für Gelenke und Muskeln

Kältekissen bei Sportverletzungen
Wärmekissen für Muskeln und Gelenke
Baden in Meersalz
Rheumabad in Folie mit Meersalz
- mit ätherischen Ölen
Fußbad
Salzsocken
Fußbad für das Großzehengrundgelenk
Salzwickel für kranke Gelenke
Salz-Heilerde-Packung
Beinwellcreme-Salz-Einreibung
Salz-Beinwell-Packung
Salz-Arnikablütenwickel
Salz-Arnikawickel
Salz-Johanniskrautaufgaben
Salz-Massageöl
Salz-Massageemulsion

Kristallsalz gegen Muskelverspannungen
Salzsäckchen gegen Verspannung

Salz-Wellness

Für die Haut

Für die Kopfhaut

Kopfhautpackung
Kristallsalz-Einreibung

Für das Gesicht

Stein-Massage
Kristallsalz-Peeling
- Gesichtskur
Salz-Ringelblume
Öl-Salz-Gesichtspeeling
Salz-Öl-Gesichtsmassage
Gesichtspackung mit Heilerde
Salztuch
- mit Heilerde
Salz-Ringelblumenöl

Für die Hände

Stein-Massage
Kristallsalzlösung
Kristallsalz-Heilerde-Packungen
Heilerde-Handbad
Kristallsalz und Öl

Zum Wohlfühlen

Körperpeeling mit Kristallsalz
- mit Salz und Öl
Körperpflege mit Öl und Salz
Salzduschgel
Schönheitsbad
- mit Honig
- mit Milch
Baden zu Zweit
Entspannungsbad mit Sahne
Morgenbad mit Sahne
Salz-Ölbäd
Schönheit mit Sahne
Heilerde-Einreibung

Gutes Salz – wichtig in der Nahrung

Die Auswahl in der Küche
Kaliummangel durch Salz
Versalzene Suppe
Salzmühle
Salzbrocken reiben
Salz trocknen
Ganz feines Salz
Sole
Kräutersalz
Knoblauchsatz aus frischen Zehen
- aus getrockneten Zehen
Knoblauchsole
Salz-Toffees
Salz-Popkorn
Konservierung

Für Tiere

Kristallsalz für Pflanzenfresser
Sole für Tiere

Salz und Salzbestandteile in der Industrie

Streusalz
Glasuren
Salz, wo man es nicht vermutet

Zu guter Letzt

Salz in unserem Haushalt

- in Ihrem Haushalt

Nützliche Adressen