

# Zout en water

## geschenken van Moeder Natuur

Samen met licht behoren zout en water tot de essentiële elementen van het leven: zonder water en zout is feitelijk geen leven mogelijk. In vroeger tijden, toen de mensen nog dichter bij de natuur stonden, wisten ze intuïtief hoe belangrijk zout voor een gezond lichaam is. Tegenwoordig kopen wij een potje geraffineerd zout in de supermarkt, om ons eten beter te laten smaken. Maar zout is zoveel meer!



Zout is een geweldig geschenk van Moeder Natuur. Twee eigenschappen maken zout waardevol voor ons: zout beschermt en het reinigt. Bij beschermen kun je denken aan het bewaren van voedsel in zout - in vroeger tijden een van de weinige mogelijkheden om levensmiddelen langer houdbaar te maken. Maar ook nu worden in de voedingsindustrie grote hoeveelheden zout aan producten toegevoegd, het "verbetert" de smaak (zout is relatief goedkoop en versterkt de smaak van de andere ingrediënten) en houdt producten lang, zelfs jaren goed. Zout is ook reinigend: zo helpen de mineralen uit zout de organen, om de zuurbase verhouding in ons lichaam optimaal te houden door de zuren uit te scheiden - zoals wellicht bekend, is verzuring een van de belangrijkste ziekmakende factoren in deze tijd.

### Ongeraffineerd zout

Deze geweldige eigenschappen van zout gelden voor "echt" zout: ongeraffineerd, niet vervuild en liefdevol handmatig verwerkt. Goed, natuurlijk zout is rijk aan vele mineralen: gemiddeld zo'n 50 verschillende mineralen en sporenelementen,

maximaal kunnen het er zelfs 84 zijn. Wat je doorgaans in de supermarkt koopt, is geraffineerd zout, dat voor 97,5% uit Natrium-Chloride bestaat en 2,5% chemicaliën. De overige mineralen zijn er chemisch uit verwijderd. Aan dit geraffineerde "keukenzout" wordt nog van alles toegevoegd, o.a. Aluminium Hydroxide om het zout strooibaar te maken. Deze stof - die overigens ook in vaccins zit - wordt ervan verdacht zich in de hersenen op te stapelen en ziekten als Alzheimer en dementie te bevorderen.

## Zout beschermt en het reinigt

*Ongeraffineerd, natuurlijk zout bevat van nature 98% NatriumChloride en 2% overige mineralen. In deze 2% zitten alle mineralen die wij, samen met Natrium-Chloride, dagelijks nodig hebben.*

### Zout is goed voor ons

Zout heeft de laatste tientallen jaren, onterecht, een slechte naam gekregen. Bij hoge bloeddruk wordt geadviseerd geen zout te gebruiken; dat is jammer want dit werkt juist averechts! De mineralen in het zout zorgen door middel van het osmose-principe - voor de juiste verhouding vocht/mineralen in de cellen. Samen met het drinken van voldoende water blijft de bloeddruk daardoor mooi op peil. Ook osteoporose en cellulitis zijn terug te voeren op (o.a.) overmatig gebruik van NatriumChloride (dat zonder de tegenhanger van de overige mineralen giftig is); gebruik van ongeraffineerd zout kan

deze processen stoppen. In Nederland wordt geen kwalitatief hoogwaardig zout gewonnen, maar wel MagnesiumChloride, in de Zechsteinbron in Groningen. Hiervan wordt Magnesiumolie gemaakt (het wordt het beste opgenomen via de huid) en dit staat bekend om zijn heilzaam effect op spieren en gewrichten, huidziekten, helpt bij vermoeidheid en zorgt voor algehele ontspanning.

## Zout gaat niet ‘de strijd aan’ met iets, het harmoniseert

Nog een voorbeeld: aan chronisch depressieve mensen wordt een middel voorgeschreven dat voornamelijk Lithium bevat – een element dat gewoon in ongeraffineerd zout voorkomt. Welk zout men gebruikt, blijft een persoonlijke kwestie. Ongeraffineerd zeezout is een optie, maar dan heb je wel – met dank aan de oliefirma’s - een gereede kans, dat het vervuild is. Een goed alternatief – misschien wel het beste - is het Bergkernzout, wat o.a. in Oostenrijk gewonnen wordt. Dit zout is ongeraffineerd en wordt met de hand verwerkt. Aangezien het zout sinds miljoenen jaren in de bergen verborgen ligt, is het afgeschermd voor elke vervuiling; natuurlijk, volwaardig en schoon.

### Diverse toepassingen van zout

Zout is lekker en gezond. We hebben er niet veel van nodig, 4 tot 6 gram per dag is al voldoende. *De mineralen uit het zout kan het lichaam niet zelf aanmaken, ze moeten dus dagelijks toegevoegd worden.*

In vroeger tijden was zout zo waardevol, dat het als ruilmiddel werd gebruikt; denk bijvoorbeeld aan ons “salaris”, afkomstig van “sal”, zoals zout in sommige streken genoemd wordt. Zout maakt je eten lekkerder en zorgt er ook voor dat voedingsstoffen beter opgenomen worden, omdat het de celwanden van het voedsel openmaakt. Behalve als voedingsmiddel kent zout meer interessante toepassingen: als natuurlijk schoonheidsmiddel en als huismiddeltje bij allerlei ongemakken. Zo is er een gezichtsmasker op basis van bergmodder met zoutwater dat rimpels verzacht en de huid hydrateert. Logisch eigenlijk, want zout houdt vocht vast. Als reiniging kan een zout-olie peeling gebruikt worden, voor een superzachte, schone huid. De combinatie zout en olie werkt overigens ook goed bij oppervlakkige brandwonden: de roodheid en pijn zullen snel verdwijnen en er ontstaan geen blaren. De mineralen in het zout helpen



zowel de te vette als te droge huid in balans brengen. Dat is het mooie van zout, het gaat niet “de strijd aan” met iets, het harmoniseert. Je kunt aan al je favoriete schoonheidsproducten een paar theelepels zoutwater toevoegen.

### Verkoudheid

Wie kreeg niet als kind het advies neus en keel met zout water te spoelen bij verkoudheid, keelpijn of voorhoofdholte ontsteking? Simpel maar doeltreffend, omdat het zout ontstekingen oplost en de vochtbalans van de slijmvliezen herstelt. Anders dan bij neusspray van de apotheek, heeft zout geen bijwerkingen en gaat de kwaal niet over in een chronische toestand. Natuurlijk is het fijner om al dat gesnotter te voorkómen! Een van de belangrijkste stoffen die verkoudheid voorkomen, is vitamine D en deze krijg je het gemakkelijkste binnen via zonlicht. Probeer elke dag 10 minuten tot een half uurtje buiten door te brengen, liefst rond het middaguur als de zon het sterkst is. Geen zonnebril en geen anti-zonnebrandmiddel! Een natuurlijk alternatief voor zonlicht is good-old levertraan – en ja, dat smaakt nog steeds vies.

### Zout als instant ontspanningsmiddel

Neem na een drukke werkdag voor een beeldscherm of in de auto eens een lekker oogbadje: droge en vermoeide ogen voelen dan weer ontspannen en fris. Het is de eerste keer wel even wennen, zo’n oogbad, maar daarna wil je het beslist vaker doen. Je kunt het zo zien: de samenstelling van het oogbadwater – een 1% zoutoplossing in

water – is exact hetzelfde als je eigen traanvocht. 's Avonds kan een geconcentreerd zoutwaterbad (1 tot 3 kilo badzout op een vol bad) als intensieve, snelle reinigingskuur goede diensten bewijzen. Je gaat er flink van zweten, je lichaam kan in korte tijd veel afvalstoffen kwijtraken. Het zorgt voor totale ontspanning en een diepe slaap en zo'n warm bad, da's toch een stuk aangener dan een meerdaagse vastenkuur!



### Zout kuuroord

Voor mensen met chronische astma, allergie of eczeem, is een kuur in een zoutmijn een aanrader. Door een luchtvochtigheid van rond de 80% en een uiterst stofvrije en zouthoudende lucht kan een oude, stilgelegde zoutmijn (o.a. in Berchtesgaden, Duitsland) uitstekend als kuuroord dienen. Verbetering van de klachten kan enkele maanden tot zelfs een jaar aanhouden. Woon je niet in de buurt van een oude zoutmijn, dan kan de aanschaf van een zoutwater vernevelaar overwogen worden. Een dergelijke vernevelaar creëert een zuiver, fris "zeeklimaat" binnenshuis, waarbij een mooie, zachte nevel ontstaat. Bijkomend voordeel: deze nevel bevat negatieve ionen, die de positieve ionen bindt – waarvan wij er teveel in huis hebben door de straling van televisie, computers en mobieltjes.

### Zout als huis- tuin- en keukenmiddel

Er zijn talloze natuurlijke middeljes om wratten kwijt te raken, bijvoorbeeld het sap van verse paardenbloemstelen. Werkt dit bij jou niet, of is het nog even geen voorjaar, dan kan een zout-moddermasker (peloïd) uitkomst bieden: 1 tot 2 keer per dag opbrengen, eventueel een pleister erover en na enkele dagen of weken zijn de wratten weg. Dezelfde behandeling kan dienst doen bij een koortslip (herpes simplex virus). Pas wel op met open wondjes, want zout kan even gemeen bijten. Maar dat is in de regel snel weer over.

Heb je wel eens van "sole" gehoord? Sole wordt ook wel "vloeibaar zonlicht" genoemd. Het is water waaraan grote zoutbrokken toegevoegd worden. Deze zoutbrokken, ook wel halietbrokken genoemd, lossen op tot het water het maximale verzadigingspunt van 26% bereikt heeft. Dan stopt het, totdat je er weer meer water bijdoet, waarna het oplossen weer doorgaat tot een 26% zoutoplossing.

Heb je een pot met sole op je aanrecht of wastafel staan, dan kunnen sommige producten van de drogist weg: poets er bijvoorbeeld je tanden mee - zorgt voor een frisse adem, voorkomt tandbederf en tandsteen. Ook handig: wrijf wat op een muggen- of andere beet en de jeukt verdwijnt. Zout is ook effectief tegen zweetlucht! Zout voorkomt het ontstaan van bacteriën en neutraliseert zo de zweetgeur. Dus gebruik het als een milde deodorant. Toegegeven: in zout zit geen "lekker luchtje"....., maar óók geen metalen die in veel deodorants zitten, die bij jarenlange opstapeling in je lichaam ziekten kunnen veroorzaken.

### De Sole-therapie

Ons lichaam bestaat voor 70% uit water en zout. Elke ochtend een theelepeltje van die sole opgelost in een glas water innemen, is een goede stimulans voor je spijsvertering en het zout – dus de mineralen - dat je op deze manier inneemt, kan direct door de cellen opgenomen en gebruikt worden. Het schijnt op dezelfde manier te werken voor de planten in je tuin en moestuin: ze groeien beter en gezonder op als je regelmatig wat sole aan de aarde toevoegt. Groenten zullen deze mineralen dankbaar omzetten in de voor het lichaam zo broodnodige voedingsstoffen.

### Totale ontspanning met zout

En als je toch bezig bent met een opruimactie, gooi je slaappillen dan ook maar weg. Bij slapeloosheid neem je 's avonds een lekker warm voetenbadje met een handvol zout erin. Demp het licht zoveel mogelijk en doe geen herseninspannende activiteiten meer, luister bijvoorbeeld naar rustige muziek.

Daarna niet afdrogen, wel de voeten in een handdoek wikkelen, daarna naar bed gaan en je slaapt als een roosje.

Ook handig: Naai een pond natuurlijk zout in een katoenen zakje (er zijn ook kant-en-klare zoutkussentjes), verwarm het in de oven en leg het op bijvoorbeeld gespannen nek- en schouderpijnen. De warmte maakt de spieren los en soepel, de mineralen ontspannen en harmoniseren. Ook bij menstruatiepijn of andere buikpijn bewijst dit goede diensten; je kunt even lekker gaan liggen met het warme zoutkussentje op je buik en de pijn zal snel zakken. Gebruik het zoutkussentje (goed ingepakt tegen het vocht) ijskoud uit de vriezer als je ergens een zwelling, ontsteking of verstuiking hebt.

Er zijn nog veel meer toepassingen met natuurlijk, ongeraffineerd zout. Zout werkt niet "snel en effectief!" (lees: agressief), wel "zacht en harmoniserend".

### Zout en water, een onafscheidelijk stel

Heb je het over zout, dan moet het water ook genoemd worden. Water en zout horen bij elkaar, zoals yin en yang, donker en licht.... vul maar aan. Water en zout moeten dagelijks aangevuld worden, voor het behoud van alle lichaamsfuncties. Het lichaam heeft vaker dorst dan je denkt: veelal wordt dorst aangezien voor honger. Heb je trek in iets, probeer dan eerst of je met het drinken van 1



of 2 glazen water weer verzadigd bent. Water zuivert, in samenwerking met zout, het lichaam door het afvoeren van afvalstoffen. Je kunt zelf controleren of je voldoende water drinkt: urine zou bijna transparant van kleur moeten zijn tot zeer lichtgeel. Donkergeel betekent eigenlijk dat we te weinig water drinken. Probeer niet het te weinig water drinken te compenseren met het drinken van koffie, thee (inclusief kruidenthee) of andere dranken: water is water.





**Water zuivert, in samenwerking met zout, het lichaam door het afvoeren van afvalstoffen.**

### Water als informatiebron

Het lichaam heeft het water niet alleen nodig omdat het “dorst” heeft. Water voorziet het lichaam ook van informatie. Dat moet je letterlijk nemen: water is energie en heeft – zoals alles in ons en om ons heen – een eigen trillingsveld. Via dat trillingsveld kan het water informatie opnemen van alles waarmee het in aanraking komt. En deze informatie geeft het weer aan ons af, wanneer wij het opnemen, hetzij door drinken, hetzij door douchen en baden, hetzij door eten, enz. Je kunt je dus voorstellen dat het belangrijk is wélk water je drinkt of over je heen laat stromen.

### Het krachtigste water

Er is eigenlijk maar één water dat de definitie “drager van leven” genoemd mag worden. Dat is het water dat rechtstreeks uit een bron naar boven komt en op eigen kracht uit de aarde opwelt. Dit water heeft lang genoeg in de aarde verbleven om weer helemaal in haar oorspronkelijke oerkracht naar ons terug te keren. Tijdens zijn jarenlange reis door de verschillende aardlagen heeft het water belangrijke informatie opgenomen van moeder Aarde. En het is déze informatie die wij nodig hebben om te “helen”.



Josephine van Rossum

In onze achtertuin komt een dergelijke bron niet voor. We moeten dus ons “heil” zoeken in andere manieren om zuiver en vitaal water te kunnen drinken. Denk aan bijvoorbeeld het filteren van je water om gifstoffen en schadelijke metalen uit je water te verwijderen. Maar wetende dat water van álles, waar het ooit mee in aanraking kwam, de herinnering met zich meedraagt, kun je daarna het water weer “goede” vibraties meegeven. Dit kun je

doen door het water te vitaliseren, of gewoon “verlevendigen”. Een manier die veel gebruikt wordt, is het water in staat stellen weer even de beweging te laten maken, die het van nature maakt om zich te zuiveren en weer krachtig te worden: het meanderen, een spiraalvormige naar binnen gerichte beweging maken, of wervelen. Er zijn allerlei systemen voor in de handel, die in de waterleiding ingebouwd worden. De eenvoudigste manier van vitaliseren is het gebruik van een waterwervelaar.

### Heilzaam water

Andere manieren om je water heilzaam te maken, is positieve gedachten zoals liefde en dankbaarheid naar het water te zenden. Je kunt ook edelstenen in je water leggen: zo wordt de specifieke vibratie van een edelsteen overgedragen op het water.

Bergkristal – stimulerend - en rozenkwarts – harmoniserend en zuiverend - , worden hiervoor vaak gebruikt. Volgens de leer van Ho’oponopono, het Hawaïaanse systeem voor het creëren van overvloed, gezondheid en vrede (“Zero Limits” van Joe Vitale en dr. Hew Len), kun je water opladen in de zon. Hiervoor neem je een fles van blauw glas en plaatst deze minimaal een uur in de zon. Je kunt het drinken, erin koken en jezelf ermee afspoelen na douche of bad. Dit water helpt je om psychische blokkades uit je onderbewuste op te lossen. Overigens kun je je water beter altijd in een glazen fles doen, want kunststof PET-flessen bevatten BPA, een stof die in je water komt en een sterk hormoonverstorende werking heeft.

### Hoeveel water drinken?

Water en zout kunnen, volgens de arts F. Batmanghelidj, zo’n beetje alle kwalen voorkomen of genezen, van astma en lage rugpijn, tot aan kanker toe. “Batman” heeft hier diverse boeken over geschreven, waarvan er drie in het Nederlands vertaald zijn. Zijn voornaamste conclusie luidt: Je bent niet ziek, je hebt dorst! Volgens deze arts zou je je waterinname zo kunnen vaststellen: “Het lichaam heeft minstens 2 liter water per dag nodig en een halve theelepel zout, om wat langs natuurlijke weg verloren gaat door urine, transpiratie en de ademhaling te compenseren”. Mensen met overgewicht zouden 30 ml water per kilo lichaamsgewicht moeten drinken.

Water. We vinden het zo gewoon. Toch is het een wonderlijk fenomeen en we weten er nog maar heel weinig van: “wat we weten is een druppel”...<

Meer over water en zout in het boek “Water en Zout, onmisbare bron voor gezond leven”. ( zie blz. 24)  
[www.puuretenenleven.nl](http://www.puuretenenleven.nl).