



EGYENSÚLY ŐSI TISZTA TÁPLÁLÉKKAL

HIMALÁJA INDUS SÓ

Őssó az Indus völgyi sóhegységből

Ayurvedikus minőség

HIMALÁJA – INDUS SÓ (Halit)

Az indiai sókristály a nap által kiszáritott, az Őstengerből kikristályosodott só.

Ez a só 500 millió évvel ezelőtt keletkezett, a földtörténet Kambrium korszakában. A Föld belsejében lévő körülmények hatására kristályok képződtek, amelyek jellegzetes külsőt adnak a sónak.

A kősó természetes anyagai adják a kristályok csodaszép megjelenését. Így pld.a vas vöröses,a mangán sárga-narancssárga színezetet ad. 100 %-ig természetes anyag, kézzel kerül kifejtésre és megmunkálásra. Ellentétben a kereskedelemben kapható étkezési sótól, nincs vegyileg kezelve, mentes mindennemű kémiai adalékanyagtól. Gyógyító hatása abban mutatkozik meg, hogy képes beépíteni a szervezetbe az ásványi anyagokat, ugyanakkor tisztítani a szervezetet, ezáltal a bőrt is minden méreg és salakanyagtól.

A sókristályok negatív ionokat bocsátanak ki, melyek az életfunkciókra segítően hatnak.

A kristályból készített „sole” egy 26 % -os telített sóoldat, mely külsőleg borogatásra illetve lemosásra alkalmazva rendkívül jó hatású pattanásos bőrre, hatásosan gyógyítja a psoriasisist (pikkelysömör), ekcémát és a bőr allergiás megbetegedéseit.

Belsőleg naponta éhgyomorra 1 teáskanál mennyiséget vízzel hígítva emésztést segítő hatású, néhány napos fogyasztás után rendszeressé teszi a székletet.

Fogyókúra részeként diétával kiegészítve hatásos fogyasztszser.

SOLE KÉSZÍTÉSE

A sókristályból készített 26%-os sót tartalmazó telített sóoldatot más néven sole - nak hívják.

1 kg kristálysó feloldásához kb. 3 - 3,5 l víz szükséges. Ez a mennyiség 2 fő részére mindennapi fogyasztás, használat mellett 3 - 5 hónapig elegendő.

Töltsön egy átlátszó falú üvegbe 1/3 ész Indus sót, majd töltsse fel szénsavmentes ásványvízzel.

Időnként a vizet meg kell keverni, hogy a sóoldat koncentrációja az üvegben egyenletes legyen.

Néhány órán belül az oldódás befejeződik, további sókristályok már nem oldódnak fel. Az oldat addig tekinthető telítettnek, amíg abban feloldatlan sókristályok láthatók.

Az elkészült 26 %-os összóldat sózásra és kúrákhoz is használható.

Az oldat steril, benne sem gombák, sem csírák vagy baktériumok nem élnek meg, ezért zárt edényben tárolva korlátlan ideig eltartható.

SOLE IVÓKÚRA

A kész 26 %-os összóldatból egy teáskanálnyi mennyiséget tegyünk egy pohárba, és öntsük fel jó minőségű ásványvízzel.

Ezt a kb 1 %-os sóoldatot igyuk minden reggel felkelés után éhgyomorra, ami kedvező hatással van minden szervünkre és életfolyamatunkra is.

Tehetjük a teáskanálnyi sóoldatot 1 liter vízbe is, amit a nap folyamán egyenletesen elosztva megiszunk.

Akinél a salaktalanítás ettől a mennyiségtől nagyon hevesen indul meg, az eleinte csak kis mennyiséget igyon, ügyelve a bőséges vízbevitelre és fokozatosan emelje a só mennyiségét. Gyerekeknél és csecsemőknél néhány csepp elég a sóoldatból.

A sóoldat képes a szervezetet 24 órán át harmonizálni.

Az ivókúra során nem a mennyiség, hanem a rendszeresség és a felhasznált só minősége a fontos a pozitív hatás elérése szempontjából.

MÉREGTELENÍTŐ FÜRDŐ

Az Indus fürdősóból készített 30 perces sófürdő salaktalanító hatása megfelel egy három napos böjtkúrának.

A sófürdő koncentrációja legalább 1% -os legyen. Normál méretű fürdőkádnál (100 liter) legalább 1 kg Indus sót, vagy 4 liter Indus oldatot használjunk.

Minél nagyobb a só koncentrációja, annál intenzívebb a méregtelenítő hatás..

A sót tegyük a fürdőkádba és engedjük rá kevés forróvizet.

Ha a só feloldódott, engedjük teli a fürdőkádat, 37 °C-os vízzel. Az 1 %-os sófürdő nem lúgozza ki a bőrt, emiatt olyan kellemes a bőrnek.

Fürdéshez ne használjunk sem fürdőhabot, sem sampont, sem szappant. A fürdés időtartama legalább 20 perc legyen.

Fürdés után ne öblítsük le bőrünkön a vizet, csak itassuk le törülközővel, majd pihenjünk fél órát.

A sófürdőt követően a bőr nem szárad ki, ugyanis a bőr külső szarurétegében megkötődik a víz, a bőr természetes védőrétege is megmarad. Ezen okok miatt a sófürdő különösen száraz bőr esetén ajánlott.

A sófürdő vétele Teliholdnál az ásványok optimális felvételéhez vezet, salaktalanító hatása pedig Újholdnál a leghatásosabb.

Fáradt, megdagadt láb esetében ajánlott a fürdősóval készített lábáztató víz használata. Ebben az esetben egy vödörben 6 – 8 liter vízben oldjunk fel 3 evőkanányi Indus fürdősót és kb 30 percig áztassuk benne az ödémás lábakat. Ajánlott az áztatást reggel és este elvégezni. Áztatás után a lábat ne töröljük meg, hagyjuk megszáradni, hogy a só a bőr alá szívódva kifejtsen hatását!

A méregtelenítő lábfürdő rendkívüli hatásával a párosul a 82 féle ásványi anyag és nyomelem beépülése a szervezetbe.

Arcápolás kristálysóval

Az Indus sókristályból (a só szappan is alkalmas erre a célra!) készített telített sóoldattal nedvesítsünk be egy vattadarabot és mossuk le vele a bőrt, illetve az arcot.

Lemosás után törülközővel szárítsuk le a bőrt. Ez szabályozza a bőr kémhatását és természetes egyensúlyát.

Használjuk a lemosást reggel és este arckrém helyett.

Psoriasis, ekcéma és más bőrbetegségek esetén ugyanígy használjuk a megfelelő testrészre!

Bőrkeményedést, tyúkszem finoman dörzsöljük – masszírozzuk, napi rendszerességgel!

FÁJDALOMCSILLAPÍTÁS FELSŐFOKON – TERMÉSZETESEN

A sókristályból készített 26 %-os sóoldattal nedvesítsünk be egy ruhadarabot, és ezzel borogassuk a fájó testrészt. Reumatikus és ízületi fájdalmakra, rendkívül jó hatású.

A borogatás lehet meleg, vagy hideg.

INHALÁLÁS LÉGÚTI PANASZOK ESETÉN

Forraljunk fel 1 - 2 liter vizet inhalációra alkalmas edényben, és adjunk hozzá kb 20 gramm Indus kristálysót, vagy egy - két kávéskanál kristálysóból készült oldatot.

Ha a só feloldódott, hajoljunk a gőz fölé, takarjuk be a fejünket egy nagy törülközővel. Inhaláljunk 10 - 15 percig.

MÉREGTELENÍTÉS SÓINGGEL

Készítsünk 2 - 8 %-os sóoldatot, ebben nedvesítsünk meg egy pamut pólót.

Enyhén csavarjuk ki, majd bújjunk bele, tekerjünk magunk köré egy száraz törülközőt, majd feküdjünk le.

Fél óra múlva kezdődik az izzadás.

A sóinget 1 - 1,5 óra után vegyük le, és zuhanyozzuk le az izzadtságot.

A sóing alkalmazása bármely testrészre kiváló narancsbőr esetén és fogyókúra után a megereszkedett bőr regenerálására is!

Bőrápoló só szappan

Az **Indus szószappan** hidratáló hatása miatt minden bőrtípus meghálálja a kezelést, de méregtelenítő hatása miatt zsíros, pattanásos bőrre különösen ajánlott!

Használjuk a lemosást reggel és este arckrém helyett.

Zsíros bőrnél a kiegyenlítő hatása miatt harmonizálja a túlzott faggyútermelődést.

Pattanásos bőrnél segíti a hormonháztartást egyensúlyba hozni, valamint gyulladáscsökkentő hatású. **Az Indus só serkenti a vérkeringést, az anyagcserét, ezáltal frissebbé varázsolja a bőrt.**

A só szappan egy szappanformára alakított kristály só darab, innen kapta a nevét.

Tehát nem hagyományos mosakodásra szolgál, hanem mintha egy krém lenne, úgy használjuk.

A só szappan, 100 %-os kristály só, kémiai adalékanyagot nem tartalmaz.

Használata:

A tiszta bőr felületre vigyük fel a sót. Nedvesítsük be a só szappant és közvetlenül a szappannal kenjük be a bőrt, vagy a kezünket bekenve vele így visszük fel a bőrre, vagy a só szappant feloldva, a tömény sóoldattal kenjük be az arcunkat. Hagyjuk megszáradni! A kezdeti csípő érzést a bőr irritációja okozza, ez elmúlik 2-5 percen belül. A bőrön kikristályosodott sót vagy rajta hagyjuk, vagy szárazon kézzel illetve ruhával lepergetjük. Általában 2 - 3 perc alatt újraindul a faggyútermelődés és elmúlik a feszülő érzés.

Fontos: Ne kenjük rá krémeket, esetleg csak tiszta olajat, azt is csak, ha muszáj!

A só használata előidézhethet egy kezdeti rosszabbodást pl.: még több pattanás, gyulladások stb., ez a méregtelenítés jele.

Ne ijedjünk meg, hagyjuk a bőrünket regenerálódni!

Bőrbetegségek esetén pl. pikkelysömör, ekcéma, neurodermitisz, allergia, gomba stb.

célszerű az érzékeny, sérült bőrt nem közvetlenül a sóval bekenni, hanem a sóoldattal.

A só szappant tegyük bele egy pohárba és öntsünk rá annyi vizet, hogy ellepje. A víz leold annyit a sóból, hogy az egy telített kb. 26 %-os sóoldat lesz. Egy só szappan kb. 250 gramm, erre összesen 600 ml vizet lehet önteni, hogy az oldat telített legyen.

Mindaddig, míg fel nem oldódott só darab van az oldatban, addig telített az oldat.
Egy só szappan kb. 2 - 3 hónapra elegendő.

A bőrünket kezdetben minden mosakodás után kenjük be a sóval, majd ahogy a bőr egészségesebbé válik, már csak igény szerint alkalmazzuk a sót.

- A só használható **borotválkozás** után is, arcszesz helyett.

A só megnyugtatja a bőrt, elmulasztja a kipirosodást. Állandó használatával elmúlnak a szőrtüsző- és egyéb gyulladások.

A só vírusölő hatása miatt kiválóan alkalmas **herpesz** kezelésére illetve megelőzésére.

A benedvesített só szappannal kenjük be a beteg bőrfelületet. Minél gyakrabban kenjük, annál hamarabb múlik el illetve szárad le a hólyagocska. A sebek pedig 2-3 napon belül nyomtalanul eltűnnek.

- A só szappant használhatjuk **rovarcsípés** esetén is, megnyugtatja a bőrt.

A benedvesített só szappannal kenjük a csípés helyét.

- A só **baktériumölő** hatása miatt megakadályozza a kellemetlen szagokat okozó baktériumok elszaporodását, így kitűnően használható egész testünkön.

HIMALÁJA INDUS SÓPÁRNA

Akár testhőmérsékleten használva, akár hűtve vagy melegítve kifejti áldásos hatását!

A sópárna alkalmas mindennapi használatra **testhőmérsékleten:**

- **Allergiás tünetek, nehézlégzés, asztma** tüneteinek enyhítésére alvásnál kispárna helyett. Nyugodt éjszakai pihenést biztosít csökkenti a **szárazköhögést, tüsszögést, dohányosok reggeli köhögését**. A sópárna ebben az esetben közvetlenül a légzőszervekre van hatással, a belélegzett levegőben lévő negatív töltés mennyiségének megnövelésével.

Melegítve használható:

- **középfülgyulladás**
- **arc – és homloküreg gyulladás**
- **vesefájdalmak**
- **máj – és emésztési panaszok**
- **epepanaszok**
- **izületi fájdalmak**
- **hát – és gerincfájdalmak**

- **kötött, merev nyaki és vállizmok**
- **menstruációs görcsök esetén**
- **Hideg végtagok melegítésére is alkalmas, a meleg só beindítja a vérkeringést az erekben.**

Használata: Egy hóálló tálon kb 15 percre tegye a sópárnát 50-60°C –os sütőbe, majd tegye a fájó testrészre. Vigyázzon, a párna ne legyen túl forró! Mikrohullámú sütőt ne használjon a melegítéshez!

Hűtve használandó:

- **köszvény**
- **húzódás, zúzódás**
- **rándulás**
- **ficam**
- **kötőszöveti duzzanatok**
- **gyulladt aranyér**
- **kelések, tályogok okozta fájdalom esetén**
- **görcsök enyhítésére**
- **vakbélgyulladás**
- **epehólyag gyulladás**
- **ödémák kezelésére**
- **láz csillapítására**
- **folyadék képződés gátlására** traumák után: pl zúzódások, rándulások, törések esetén

Sportsérülések - rándulások, zúzódások, húzódások - esetén a hideg gyors alkalmazásával elkerülhető a duzzanat, csakúgy, mint az ízületi folyadék felgyülemlése s ezzel együtt a fájdalmas, beszűkült működés is.

A lehűtött Indus sópárnával **csökkenthető a fájdalom, enyhíti a krónikus gyulladásokat**. A hideg Indus só hatására a szövetek és sejtek hőmérséklete csökken, így az idegek vezetőképességének köszönhetően enyhül a fájdalomérzet. Gyulladás esetén hőelvonásra van szükség, hogy a szövet kezdődő duzzadásának - a hideg alkalmazásával - elejét vegyük.

Használata: Tegye az Indus sópárnát kb 25 – 30 percre a fagyasztóba, majd helyezze a fájó testrészre! A sópárna hosszú ideig megőrzi a hőmérsékletét akár melegítjük, akár hűtjük. Mindkét esetben addig hagyjuk a testen, míg fel nem veszi a test hőmérsékletét. A Himalája Indus sókristály szemcséiben lévő ásványi anyagok és nyomelemek immunrendszer erősítő hatásúak.

A hideg hatására a szervezet saját működésének serkentésével reagál. A vérrellátás és a szövetek oxigénellátása fokozódik, az immunrendszer aktiválódik.

Fontos! Sohase alkalmazzon hideget a húgyhólyag és a vese környékén! A hideg kezelést ne alkalmazzuk abban az esetben sem, ha a beteg fázik vagy érzékeny a hidegre.

Bénulás vagy ízületi sorvadás esetén a módszer alkalmazása tilos!

A Himalája Indus sópárna korlátlan ideig használható!

INDUS SÓKRISTÁLY LÁMPA ÉS MÉCSES

Az indiai Himalája sókristály a nap által kiszáritott, az Őstengerből kikristályosodott só.

Ez a só 500 millió évvel ezelőtt keletkezett, a földtörténet Kambrium korszakában. A Föld belsejében lévő körülmények hatására kristályok képződtek, amelyek jellegzetes külsőt adnak a sónak. A kőso természetes anyagai adják a kristályok csodaszép megjelenését. Így pld. a vas vöröses, a mangán sárga-narancssárga színezetet ad.

100 %-ig természetes anyag, kézzel kerül kifejtésre és megmunkálásra.

Nincs vegyileg kezelve, mentes mindennemű kémiai adalékanyagtól.

Gyógyító hatása abban mutatkozik meg, hogy képes egy helyiség klímáját megváltoztatni.

A sókristályok negatív ionokat bocsátanak ki, melyek az életfunkciókra segítően hatnak. Meleg hatására a negatív ionok kibocsátása megsokszorozódik.

A sókristály lámpák, mécsesek kellemes, atmoszférikus fényt bocsátanak ki.

A harmonikus és természetes színek jótevőn és feszültségoldóan hatnak testre és lélekre egyaránt.

A sókristály lámpák és mécsesek ioncserélőnek számítanak, azaz javítják a helyiség klímáját, mivel a levegőt feltöltik az életfunkciókra jó hatással lévő ionokkal. Ezáltal a levegőben olyan frissességet érzünk, amilyen a tengerparton, vagy egy vihar után érezhető.

Sókrisztály lámpa használata ajánlott szinterápiás kezeléseknél is! Színe a természetes Napfelkeltét idézi, a narancssárga minden árnyalata megtalálható egy sólámpán belül.

A sókrisztály lámpának és mécsesnek a Feng-Shui szerint is jelentősége van, mivel egyesül benne a három őselem: a Víz (Őstenger), a Föld (a föld sója) és a Tűz (a vöröslő szín), melyek harmonizálóan és vitalizálóan hatnak a Levegőre, mint negyedik őselemre.

A sókrisztályt **Halit** – ként, mint gyógyító ásványt is nyilvántartják. A gyógyító ásványokat különböző tulajdonságuk alapján vizsgálják. Ezek szerint a Halit tulajdonságai alapján :

Hozzárendelhető:

Csakra: szakrális csakra és a torokcsakra

Nyugati csillagjegy szerint : Rák, Halak

Kínai csillagjegy szerint : Bárány, Nyúl,

Elemek : levegő

Sajátosságai:

A halit csak nyers formájában található meg. Igen sok dísz tárgyat készítenek belőle, például mécses, illatlámpát és villanylámpát.

Használatával pozitív változás érhetünk el a tér klímájában és atmoszférájában egyaránt. Ennél az alkalmazásnál a meleg erősíti a halit hatását. Segítségével más köveket is regenerálhatunk.

Víz semmi esetre sem érje, mert a halit vízben oldódik. Tisztítása száraz szivaccsal vagy kefével történjen.

Gyógyhatása:

A halit elsősorban a **légzőszervekre** hat, illetve azok zavaraira. Enyhíti a légzési panaszokat, elősegíti a légzésfunkciókat, hatásos légszomj ellen. Emellett **élénkíti a test anyagcsere folyamatait.**

A nyers halit rendkívül jó hatású **bőrkeményedések, tyúkszem** kezelésére.

A halit lelki hatása:

Lágy sugárzása hatással van a vegetatív idegrendszerre, csillapítja és megszünteti a melankóliát és a depressziót. Segít feloldani a belső gondokat és az életünket akadályozó gondolkodásmintákat.

Váljék egészségedre!