



Kristallsalz aus
dem Himalaya

Anwendungsmöglichkeiten für die Sole



Salzkristall im Wasser
(sortierte, geprüfte 1. Qualität)

Augen auswaschen / übermüdete und gereizte Augen

Verdünnte Sole mit warmen Wasser mischen. Abends und morgens eine Watten-Rondelle darin tränken und die Augen damit sorgfältig auswaschen.

Solekur / Wohlbefinden, aktiviert Selbstheilungskräfte, verbessert den Stoffwechsel

Empfohlen wird pro Tag ein Teelöffel **reine Sole** auf **3dl** Wasser. Diese Mischung kann vor dem Frühstück oder während des Tages, jedoch nicht zu den Mahlzeiten getrunken werden.

Mundwasser / wirkt antibakteriell

Spülen Sie den Mund ca. eine halbe Minute lang **mit einer Mischung aus Sole und Wasser**.

Zähne putzen / gesünderes Zahnfleisch, weissere Zähne

Verwenden Sie die **unverdünnte Sole** zum Zähneputzen, sollte Ihnen diese jedoch zu intensiv sein, können Sie die Sole **nach Belieben** mit Wasser **verdünnen**.

Entspannungsbad / Vollbäder / Erholung von Körper und Geist, gesündere Haut

Bei Hautproblemen erreichen Sie die beste Wirkung mit **1 kg Badesalz** für ein Vollbad. Ideale **Wassertemperatur 37 Grad**. Für Entspannungsbäder kann die **Menge Salz** nach Belieben **reduziert** werden. Feinsalz für Therapien, Badesalz für Wellness.

Behandlung von unreiner Haut

Hierfür eignet sich am besten **unverdünnte Sole**. Diese kann vor dem Schlafen gehen oder aber auch unter tags auf die jeweiligen Stellen im Gesicht, am Dekolleté, am Rücken, aufgetragen werden.

Hautpflege und Reinigung / intensiv-Behandlung

Es empfiehlt sich die **Sole zu verdünnen**. Der Salzgehalt im Wasser sollte **nicht mehr als 1%** betragen.

Bei akuten Hautreizungen / Entzündungen unverdünnte Sole auf die Hautstellen auftragen (mehrmals täglich).

Soleinhalation / öffnet Atemwege

Geben Sie **2-4 Esslöffel Sole in einen halben Liter Wasser**, kochen Sie diese Mischung auf, legen Sie sich ein Handtuch über den Kopf und inhalieren Sie, so lange es Ihnen angenehm ist.

Soleumschläge / lindert den Schmerz

Dazu tauchen Sie ein sauberes Tuch in eine Solewassermischung (Mischungsverhältnis wie oben 2-4 El) z.B. Umschläge gegen Entzündungen, Schmerzen in Gelenken, Linderung von Rheuma.

Bei Kindern vorsichtig anwenden

Jürg G. Zollinger

Zürichstrasse 16 • CH-8134 Adliswil • Telefon 044 711 84 84 • Fax 044 710 14 19
CH-7260 Davos-Dorf • Salzgäberstrasse 9 • office@zollinger-print.ch • www.zollinger-print.ch