

HIMALAYASALT

rosa och svart bergssalt från himalaya



Re-fresh Superfoods Himalayasalt är ett rent naturligt kristallsalt utan andra tillsatser. Vårt himalayasalt är oraffinerat med naturliga mineraler och spårämnen. Det är bland annat järn som bidrar till saltets vackra rosa färg medens det svarta saltet innehåller mer svavel.

Saltet bildades för många miljoner år sedan när bergmassiven reste sig ur urhavet. Detta gör att saltet till skillnad från havssalt inte har exponerats för vår tids miljögifter. Brytningen av råsaltet sker ofta för hand, blocken tvättas och torkas i solen. En varsam hantering utan onödiga industribehandlingar.

Med ett mineralrikt bergssalt kan du lätt tillverka så kallat **Sole-vatten**. Sole är saltvatten som har blivit fullständigt mättat med ett naturligt salt.

Så här gör du SOLE-VATTEN

- Lägg 1 dl salt i ett glas
- tillsätt vatten ca 1 cm över saltet
- Vänta ca en timme

Lösningen är nu så kallat Sole-vatten och klart att användas. Täck över glaset för att undvika avdunstning. Vid mättnadspunkten (då olöst salt finns kvar) är salthalten ca 26% och vätskan steril. Så länge det finns olöst salt i glaset kan det fyllas på med nytt vatten.



TIPS FÖR ROSA ● OCH SVART ● SALT

Munsköljning ●

Vikten av munsköljning kan inte nog påtalas. Bristande munhygien kan leda till att förruttnelsebakterier i munhålan sväljs och tas upp av kroppen. Blanda 1-2 msk Sole-vatten med ½ dl vanligt vatten. Skölj och gurgla i minst 30 sekunder efter din ordinarie munhygiensrutin.

Mineraler & Detox ● ●

Rör ut 1-2 msk Sole-vatten till ca 3 dl vanligt dricksvatten. Drink ett glas för tillförande av mineralsalter, särskilt vid varma dagar och ökad svettning. Kan också användas på fastande mage för att öka tarmarnas peristaltik.

Ansikte & Hudrengöring ●

För antibakteriell mild ansiktsrengöring blanda 1-2 msk Sole-vatten till 3 dl vatten. Badda på ansiktet och låt verka 5-10 min innan avsköljning. Saltet kan även användas som en naturlig saltskrubb.

Badkur ● ●

Lös ca 2-3 dl rosa eller svart Himalayasalt i hälsobadet. Den högre svavelhalten i svart salt passar ofta bäst till badkuren, välbeprövat inom den ayurvediska kunskapen. Med tanke på himalayasaltets härkomst blir detta så nära du kan komma ett dopp i urhavet.

+ Och mycket mer... ● ●

Saltet passar även bra till fotbad eller att använda i olika peelingkurer. Framförallt fungerar det rosa saltet i matlagning. Men även det svarta saltet återfinns i det Indiska köket. Se även vårt sortiment av lampor och andra spännande saltprodukter.