

JOSEPHINE VAN ROSSUM

Water
EN
ZOUT

ONMISBARE BRON
VOOR GEZOND LEVEN

MET DOE-HET-ZELF-RECEPTEN VOOR THUIS



UITGEVERIJ ANKH-HERMES BV – DEVENTER

WWW.ANKH-HERMES.NL

CIP-gegevens

ISBN: 978 90 202 04209

NUR: 861

Trefwoord: water / zout

© 2010 Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

INHOUD

Voorwoord 11

DEEL 1 – ZOUT 13

1. Zout 15

Bron van alle leven 15

Wat is zout feitelijk? 17

Grootste afnemer: de industrie 19

Historie van een simpel voedingsmiddel 19

Zout als machtsmiddel 20

Zoutwinning in de wereld 21

Zoutweetjes 28

2. Wel of geen zout in je eten? 29

Uitgekleed zout 29

Natuurlijk zout 30

Zouttekort 30

3. Verschillende soorten zout 33

Zeezout, Fleur de Sel 33

Dode Zeezout 34

Bergkernzout 34

Zout bestaat vooral uit natrium en chloor 36

4. Zout en onze gezondheid 37

Zoutarmoede 37

Hoge en lage bloeddruk 38

Wat doet zout voor ons 39

Het belang van (zout)mineralen 41

5. Ongewenste toevoegingen in zout 43

De jodiummythe 43

Het fluoridesprookje 44

6. Gezond en mooi met natuurlijk zout 47

Ondergrondse wonderwereld: de zoutmijn als genezingsoord 47

Zout, mooimaker pur sang 48

7. Je eigen thuisapotheek: alle toepassingen met kristalzout 51

Verschillende verschijningsvormen van kristalzout 51

Sole, vloeibaar zonlicht voor je binnen- en buitenkant 52

Hoe maak je een sole 52

De Soletoepassingen op een rijtje 53

Zoutwater-drinktherapie 53

Zoutwater gorgelen 54

Zoutwater inwrijven 54

Neusspoeling 54

Zoutwater-inhalatietherapie of -gezichtsstoombadje 55

Oogbadje 55

Zoutwater als tandenpoetsmiddel 56

Vaginaalspoeling 56

Gezichts-, lichaams- en haarverzorging met zout 56

Gangbare cosmetica 56

Lekker stel: olie en zout 58

Check de potjes in je kast 58

Peloid, voor een stralende huid en meer 59

Zoutpeeling 60

Kristalzout-gezichtscrème 61

Haarmasker 61

Anticellulite-behandeling 62

Ontslakken met lichaamspeeling 62

Baden met zout 63

Zout voetbad 63

Zoutwater-zitbad 63

Verjongingsbad 63

Kristalzout-ontslakkingsbad 64

Badzout met bloesems 64

Zoutomslagen 65

Zouthemd 65

Zoutsokken 65

Plaatselijke zoutomslagen 65

Nog meer toepassingen met kristalzout 66

Zoutkussentje 66

Zout-deosteen of -spray 66

Kristalzout-vernevelaar 67

Zout-theelichtje of -lampje 67

Floatarium 68

Kristalzout als smaakmaker 68

Zouttoepassingen een handje helpen 69

Tot slot 70

DEEL 2 – WATER 71

1. Water 73

- Drager van leven 73
- De kringloop van water 74
- Water drinken 76
- Wat is water feitelijk? 77
- Water heeft een geheugen 77
- De trillingsfrequentie van water 78
- Onderzoekers van water 79
- Waterweetjes 82

2. Verschillende waters, wat wil jij drinken? 83

- Leidingwater, een bewerkt product 83
- Bronwater 87
- Mineraalwater 88
- Mineraalwater versus bronwater, respectievelijk drinkwater 88
- Mineraalwater: gezond of niet? 89
- Geneeskrachtig water 90
- Water met prik 91

3. Zuiveringsmethoden 93

- Veel gebruikte zuiveringsmethoden 93
- De natuurlijke zelfreiniging van het grondwater 93
- Waterzuivering met rietvelden 94
- Waterpark Het Lankheet 95

4. Waterschaarste en waterkracht 97

- Het recht op water 97
- Watertekort door intensieve landbouw 99
- Het kan ook verkeren: het Aralmeer 100
- Stuwdammen, ramp of zegen? 101
- Waterkracht in Nederland 102
- Droogte in Nederland 104
- Enkele waterbespaartips 106

5. Het water zijn levenskracht teruggeven 109

Victor Schauburger en de 'dansende stenen' 109

Johann Grander en zijn 'levenselixer' water 112

6. Water reinigen 115

Het doel: het nabootsen van 'rijp' bronwater 115

Filteren 116

Omgekeerde osmose 118

Dampdestillatie 119

7. Water verlevendigen 121

Met edelstenen 121

De waterwervelaar 123

De levitatietechniek 125

Overdragen van informatie 125

Energetiseren 127

Tips bij aanschaf 127

Niet wetenschappelijk bewezen, wel aantoonbaar 128

8. Genezen met water 129

Kneipp-watertherapie 129

Water in ons lichaam 130

Ontslakken met water 131

Tot slot 132

Literatuur 133

Verantwoording kleurenillustraties 135

VOORWOORD

Water en zout. Gewoon, alledaags, alomtegenwoordig. Dat je daar een boek over vol kunt schrijven ...

In het verleden kregen water en zout wel de juiste waardering; in vroeger tijden bezaten de mensen de intuïtie om tot zich te nemen waar het lichaam om vroeg, wat het nodig had. Terwijl veel mensen vandaag, uitgenodigd door grote voedingsproducenten, vaak eten wat er in het schap van de supermarkt het mooiste uitziet.

Wat dit boek duidelijk zou willen maken, is dat waar wij de natuur en haar bronnen naar onze hand zetten, veranderen, 'verbeteren', het in de meeste gevallen nadelig uitpakt voor ons en onze gezondheid. Voor zout, waarover je in het eerste deel alles kunt vinden, betekent dit dat we een geraffineerde, in wezen schadelijke stof in grote hoeveelheden opgedrongen krijgen, in de vorm van natriumchloride. In het geval van water, waarover de tweede helft van dit boek gaat, is die schade duidelijk aan te tonen met waterkristallen. Neem de talloze, wereldwijd aangelegde stuwdammen: in sommige opzichten een zegen (groene stroom), echter vaak voor de plaatselijke bevolking én ecologie een catastrofe; hongersnood vanwege mislukte oogsten, dorst, oorlog om het water, kappen van vele hectare bos, het zijn maar een paar voorbeelden van wat dit ingrijpen in de natuurlijke waterloop teweegbrengt. Water in stuwmeren is aantoonbaar 'dood' water. Viktor Schauberger waarschuwde in de jaren

vijftig van de vorige eeuw reeds, dat door het kappen van bomen het grondwaterpeil zakt, omdat de bodem oververhit raakt: 'Het bos is de habitat van water en als zodanig ook de habitat van levensprocessen, waarvan de kwaliteit afneemt wanneer de natuurlijke ontwikkeling van het bos wordt verstoord' (Bron: *Viktor Schauberger. Een leven lang leren van de natuur*, Jane Cobbald).

Waar olie in de vorige eeuw inzet van veel strijd was, zal deze eeuw vanwege schrijnend watertekort enerzijds en verwoestende overstromingen anderzijds, gekenmerkt worden als de eeuw van de waterconflicten. Zelfs op kleine schaal, in onze achtertuin, gaan we al verkeerd met water om: hoe klein de tuin ook, we bestraten deze van voor naar achter – liefst met nog een stuk worteldoek eronder tegen het onkruid. Dat daardoor het water niet in de grond kan vloeien – terug de aarde in om te zuiveren – daar zijn velen zich niet van bewust.

Vooruitgang, ontwikkeling is niet tegen te houden. Maar vaak ook niet terug te draaien. Het zou daarom fijn zijn als we de natuurwetten in acht zouden nemen, mét de natuur meewerken en van haar oneindige wijsheid gebruikmaken. Maar 'wij' willen de aarde – en haar natuurlijke bronnen – domineren, beheren, uitbuiten. 'We' willen grote monoculturen met maïs en genetisch gemanipuleerd graan, zodat we zo goedkoop mogelijk massa's mensen en vee dezelfde rommel kunnen 'voeren'. Daar worden we dik en ziek van, daar worden we ongelukkig van, eigenlijk wil niemand dit. Maar het gebeurt, omdat er veel geld te verdienen valt. En met het kopen van kant-en-klaar verpakte producten – die de naam 'voeding' vaak niet verdienen – houden we dit in stand.

Terug naar wat we wel nodig hebben, terug naar de bron van ons leven: water en zout. Natuurlijke voedingsmiddelen, die we het best schoon, puur en onbewerkt nuttigen: levend, vitaal water en ongeraffineerd zout. Samen met verse biologische groenten, fruit en noten en als je dat wilt, wat eerlijk dierlijk eiwit. Niets meer, niets minder. Kom mee, op zoek naar puur natuur!