

## Herstellung einer Salzsole

Legen Sie die Kristallsalz-Brocken in ein Glasgefäß und füllen Sie dieses auf. Ideal ist ein Gefäß mit Deckel wie etwa ein Einmachglas, da die Sole anderenfalls schnell verdunstet.

Die Salzkristalle lösen sich innerhalb weniger Stunden im Wasser so weit auf bis eine ca. 26%ige Sättigung der Sole erreicht ist. Eine höhere Sättigung nimmt das Wasser nicht auf.

Schöpfen Sie anschließend mit einem Löffel die Salzlösung je nach Bedarf, um sie als Speisewürze oder als Sole-Tinktur zu verwenden.

Wenn Sie die Salzlösung aufgebraucht haben, gießen sie einfach Wasser nach. Dann entsteht eine neue Salzlösung. Wenn sich die Salzbrocken vollständig aufgelöst haben, geben Sie neue Salzbrocken hinzu.

## Sole-Trinkkur mit Lichtkraft-Kristallsalzsole

Geben Sie am Morgen einen Teelöffel Sole in ein Glas mit gutem Quellwasser und trinken dieses auf nüchternen Magen.