

Al jaren gebruik ik Keltisch Zeezout en mijn vaste leverancier hiervan is Selnature. Toen Selnature op zoek was naar een gastblogger hoefde ik daar niet lang over na te denken: dat wilde ik wel! Ik ben een fan van hun producten en wil graag mijn ervaringen daarover delen.

In deze eerste gastblog voor Selnature wil ik me graag even voorstellen:

Mijn naam is Rita Woudenberg, ik ben getrouwd en heb 2 volwassen dochters, 2 schoonzons en 5 prachtige kleinkinderen. Mijn hobby is onze tuin met sinds kort ook een moestuin. Daarnaast wandel ik graag in de natuur. Buiten bezig zijn geeft mij energie.



Vanaf mijn 18de heb ik altijd in de gezondheidszorg gewerkt . Rond mijn 45^{ste} was het tijd om een nieuwe richting te zoeken. Voor mij was het duidelijk waar mijn uitdaging lag: anderen begeleiden in het vinden en bereiken van evenwicht en geluk in het leven. Daarvoor heb ik verschillende coaching-opleidingen gevolgd.

In de afgelopen jaren heb ik ervaren hoe je zélf je gezondheid kunt bevorderen met voeding en bewust leven.

Door deze positieve ervaring met gezonde voeding heb ik de opleiding tot Orthomoleculair therapeut kPNI gevolgd bij Natura Foundation, zodat ik ook mijn cliënten kan begeleiden naar een gezonde leefstijl.

Sinds 2015 heb ik mijn praktijk in Oudenbosch, waar ik mensen begeleid bij lichamelijke en psychische klachten. De door mij geboden therapie is nu een combinatie van counselling, coaching én orthomoleculaire adviezen.

Het is mooi om te zien hoe (eventuele) aanpassing van voeding, naast verbetering van lichamelijke klachten, ook veel positief effect heeft op emoties en stress. Meer informatie over Praktijk Puur&Bewust vind je [hier](#)

Mijn kennismaking met Keltisch zeezout was ongeveer 5 jaar geleden, toen ik het boek 'Water, het goedkoopste medicijn' gelezen had van dr. Batmanghelidj ([je kunt het boek hier inkijken](#))

In dit boek wordt aanbevolen om voldoende water te drinken voor een betere gezondheid, maar ook om Keltisch zeezout te gebruiken.

Daar ben ik me toen in gaan verdiepen én ben het gaan gebruiken.

In die tijd was Keltisch zeezout nog moeilijk te verkrijgen. Gelukkig is het nu gemakkelijker verkrijgbaar. Zoals bij Selnature, die een uitgebreid assortiment hebben van producten met zeezout.

Keltisch zeezout is ongeraffineerd zout wat in Bretagne, Frankrijk, wordt gewonnen. Geraffineerd keukenzout bevat alleen nog maar natrium en chloor. Keltisch zeezout daarentegen bevat, naast natriumchloride, nog zo'n 80 verschillende mineralen en sporen.

Met dit zout kun je dus zorgen voor inname van voldoende mineralen.

Nou hoor ik je denken: maar we krijgen toch al teveel zout binnen?

Dat is zeker het geval wanneer je veel kant-en-klaar producten, brood, koek en snacks eet. Bovendien krijg je daarmee alleen maar geraffineerd zout, dus natriumchloride, binnen. Het vermijden van dit soort voedingsmiddelen is een eerste stap naar een gezondere leefstijl.

Wanneer je echter pure en onbewerkte voeding eet, bestaat de kans dat je juist te weinig zout binnen krijgt. We hebben ongeveer 6 gram zout per dag nodig. Kijk dus eens kritisch naar jouw maaltijden: zijn ze bewerkt en is er zout aan toegevoegd? Of eet je alles vers en zelf bereid? In het laatste geval krijg je echt niet zoveel zout binnen!

Mijn dag begint altijd met een glas sole van Keltisch zeezout

Sole is een oplossing van Keltisch zeezout in water. Daarvan doe ik 1 eierlepeltje in een glas water. Het heeft een lekkere, zachte smaak en ik vind het heerlijk om de dag mee te beginnen. In de zomer, wanneer het erg warm is, of na intensieve inspanning neem ik wat vaker een glas water met sole. Door deze sole te drinken voorzie je het lichaam van mineralen en zout, wat je gezondheid ten goede komt.

Positieve effecten

Van verschillende mensen heb ik positieve effecten van het gebruik van sole gehoord: een jonge vrouw die jaarlijks enkele keren een flinke keelontsteking had, heeft er nooit meer last van gehad sinds zij Keltisch zeezout gebruikt.

Of die meneer met regelmatige bloedneuzen: hij heeft er geen last meer van.

Zelf merk ik dat wanneer ik in de zomer vocht vast houd (ik krijg dan dikke enkels) ik dit met 1 of 2 glazen sole kan verminderen.

Sole maken

Je maakt 'sole' als volgt: vul een glazen pot met 1/3 Keltisch zeezout en vul aan met 2/3 water. Deksel er op en even schudden. Het water zal grijs zijn van het zout, dat zakt later naar de bodem. Het is de bedoeling dat er wat zout op de bodem blijft liggen, dan weet je dat het water verzadigd is.

Eén thee-of eierlepel in een groot glas water oplossen is voldoende. Proost!

Waarom water belangrijk is lees je in [mijn blog '5 redenen om meer water te drinken'](#)

Door Rita Woudenberg
Praktijk Puur & Bewust
Oudenbosch N.Brabant
www.puurenbewust.nl

