

Gebruiksadvies Keltisch Zeezout

Productomschrijving:

Ontdek de pure smaak van traditioneel Keltisch zeezout: een mineraalrijk, ongeraffineerd zeezout dat op ambachtelijke wijze wordt gewonnen uit de Atlantische Oceaan. Door de natuurlijke grijze kleur en vochtige textuur behoudt dit zout al zijn waardevolle mineralen en sporenelementen.

Kenmerken:

- 100% natuurlijk en ongeraffineerd
- Rijk aan mineralen en sporenelementen
- Traditioneel handgeogst
- Karakteristieke grijze kleur

Toepassing:

1. **Stralende Huidgezondheid:** Keltisch zeezout bevat mineralen zoals magnesium en calcium die meehelpen aan de hydratatie van de huid en de natuurlijke barrièrefunctie ondersteunen, wat de huid stralender en gezonder maakt.
2. **Ondersteuning van Gezonde Gewrichten:** Het mineraal magnesium in Keltisch zeezout kan helpen bij het verminderen van ontstekingen en het bevorderen van de functie van spieren en gewrichten, wat bijdraagt aan soepele beweging.
3. **Behoud van Spiermassa en Kracht:** Door het mineralengehalte kan Keltisch zeezout helpen bij het reguleren van elektrolyten, wat essentieel is voor spiercontractie en herstel, en daarmee de spierkracht ondersteunt.
4. **Optimale Spijsvertering:** Het bevordert de hydratatie en balans van elektrolyten, wat kan helpen bij het verbeteren van de spijsvertering en het voorkomen van darmontstekingen.
5. **Verbeterde Slaapkwaliteit:** Het mineraal magnesium kan helpen bij het ontspannen van spieren en zenuwen, wat kan bijdragen aan een betere slaapkwaliteit en het verminderen van stress.
6. **Gezonde Nagels en Haar:** Keltisch zeezout kan bijdragen aan een gezonde bloedcirculatie, waardoor de opname van voedingsstoffen in haar en nagels verbetert, wat hun groei en sterkte bevordert.
7. **Versterking van het Immuunsysteem:** De mineralen in Keltisch zeezout ondersteunen een goede elektrolytenbalans en hydratatie, wat cruciaal is voor de immunofunctie en het lichaam helpt tegen infecties.

Door Keltisch zeezout op de juiste manier in je dieet op te nemen, kunnen deze voordelen bijdragen aan de algehele gezondheid en welzijn.

Mineralen en Sporenelementen:

Bevat van nature meer dan 80 verschillende mineralen en sporenelementen, waaronder magnesium, kalium, calcium, ijzer en zink.

Dosering en Gebruik:

De dagelijkse hoeveelheid Keltisch zeezout die een mens moet innemen, hangt af van de individuele behoeften en de mate van fysieke activiteit. Een algemene aanbeveling is om 1-2 theelepels (5-10 gram) Keltisch zeezout per dag te gebruiken.

Bewaaradvies:

Bewaar op een droge plaats in een goed afgesloten verpakking. Door het natuurlijke vochtgehalte kan het zout licht klonteren, dit heeft geen invloed op de kwaliteit.

Let op: [OerHerstel.nl](https://www.oorherstel.nl) verstrekt geen informatie over specifieke toepassingen van dit product. Wel geven wij een aanbevolen gebruikshoeveelheid. Raadpleeg een deskundige of specialist voor persoonlijk advies voor gebruik.

Gebruiksadvies Keltisch Zeezout

Voedingswaarde per 100g

Natrium	37,8 g
Magnesium	0,8 g
Kalium	0,08 g
Calcium	0,15 g

Weetje:

Keltisch zeezout werkt in het menselijk lichaam als volgt:

- Het helpt bij het reguleren van de bloeddruk en het vochtgehalte in het lichaam.
- Het ondersteunt de spier- en zenuwfunctie.
- Het helpt bij de opname van voedingsstoffen uit voedsel.
- Het heeft een antibacteriële en antivirale werking.
- Het kan helpen bij het verminderen van ontstekingen en pijn.
- Het ondersteunt de gezondheid van de huid, het haar en de nagels.
- Het kan helpen bij het verbeteren van de slaap en het verhogen van de energieniveaus.

Het is belangrijk om te noteren dat Keltisch zeezout niet als vervanging voor medicijnen moet worden gebruikt, maar als een supplement om de gezondheid te ondersteunen. Raadpleeg altijd een arts of een gezondheidsprofessional voordat je Keltisch zeezout als supplement gebruikt.

Let op: OerHerstel.nl verstrekt geen informatie over specifieke toepassingen van dit product. Wel geven wij een aanbevolen gebruikshoeveelheid. Raadpleeg een deskundige of specialist voor persoonlijk advies voor gebruik.