

Haben Sie Probleme diese E-Mail korrekt zu sehen? Dann klicken Sie bitte [hier](#)

OMKARA - VERLAG

Bücher und mehr für den Quantensprung

Omkaara und Sananda-Net News 6. Jahrgang Nr. 10 03. August 2013

Liebe Freundin, lieber Freund

Die Sonne lehrt alle Lebewesen die Sehnsucht nach dem Licht. Doch es ist die Nacht, die uns alle zu den Sternen erhebt.
Khalil Gibran

In diesen Tage großer Hitze möchten wir weniger über die Ursachen unserer Klimamanipulation reden - sondern vielmehr ein paar hilfreiche Tipps geben, wie wir in Zeiten des Wandels leichter weiter kommen - und dann einfach rufen können hitzefrei !!

In diesem Sinne einen kühlen Kopf bewahren.

Herzliche Grüße Ihr Omkara Team

Hitzefrei

~~~~~



Fotos von M. Möhwald

*Einfach mal die Seele baumeln lassen -*

*sich im Schatten zurückziehen oder die frische Meeresbrise genießen.*

*Selbst wir hier oben im hohen Norden, haben draußen viel zu viel stehende Hitze*

*Die Pferde bleiben lieber im Offenstall, wir lieber in den kühlen Arbeitsräumen und genießen die angenehme Temperatur und Stille.*

*Ein König sucht einen alten Zen-Meister im Wald auf.*

*"Was ist das Wesen des Selbst?", fragte er ihn.*

*Der Greis blickt ihn an und schweigt.*

*Der König wiederholt die Frage.*

*Doch der Zen-Meister schweigt.*

*Der König fragt noch einmal, aber der Rishi bleibt stumm.*

*Da gerät der König in Zorn und fährt ihn an: "Was ist nun? Willst du nicht endlich antworten?"*

*"Drei Mal habe ich dir geantwortet, aber du hörst nicht zu", antwortete der Rishi ganz gelassen. "Das Wesen des Selbst ist die Stille."*

*Buddhistische Anekdote*

\*\*\*\*\*

## Wasser und Salz die Elixire des Sommers

---

Diese extreme Hitze ist nicht normal - gewiss -

"Mit Temperaturen über der 30-Grad-Marke, so wird der lang ersehnte Sommer schnell zur Plage.



Fotos von M. Möhwald

Nicht ganz unbegründet, denn extreme Hitze ist eine Belastung für unseren Körper.", erklärt auch Maria Lourdes in ihrem Blog. " Der Mensch besitzt zwischen zwei bis drei Millionen Schweißdrüsen. Diese sollen den Körper abkühlen, wenn er großer Hitze ausgesetzt ist. Während diesem Prozess verlieren wir viel Wasser und auch lebensnotwendige Mineralien.

Das ist gerade für Kinder und ältere Menschen ein großes Problem, die häufig das Trinken vergessen. Daher ist es gerade zu ein Muss, an heißen Tagen jede halbe Stunde 0,2 l Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Wir empfehlen immer viel stilles Wasser zu trinken und vor allem in Ergänzung, den eigenen Salzhaushalt ergänzen mit hochwertigem Kristallsalz.

Ein sehr informativer Artikel hierzu erschien von D. Seiler in den Zeitschriften:

kleiner Auszug Leseprobe -

Die Seelenkräfte des Salzes

Wegen seiner Wichtigkeit für die physiologischen Lebensvorgänge im Körper kann man Salz mit Fug und Recht als das „Fünfte Element“ bezeichnen. Doch Salz wirkt auch auf feinstofflichen Ebenen, wie man in vielen okkulten Schriften nachlesen kann. Salz gibt dem „Ich“ die Möglichkeit, sich zu formen. Das Ich oder die göttliche Individualität eines Menschen, die sich mit dem Blut verbindet, braucht für ihre Verankerung im Physischen das Salz (deshalb bezeichnet man das Blut auch als Träger der Seele – und deshalb zieht sich das Blut nach dem Tod wieder in das Feinstoffliche zurück und löst sich auf).

Salz gibt Ordnung und Struktur in den Körper. Der ordnende Impuls in Salzkristallen ist so groß, dass sie wieder von selbst entstehen, wenn Salzwasser verdunstet. Das Salz verbindet uns mit der Erde, es erdet uns. Nicht von ungefähr ist das uralte Symbol der Erde ein Kubus. Auch das molekulare Kristallgitter von Salz ist ein solcher Würfel. Wenn man die dreidimensionale geometrische Form des Würfels aufklappt, erhält man ein zweidimensionales (Christus-)Kreuz. Analog kann man also sagen, dass das irdische Gefäß ein göttliches Bewusstsein birgt – oder wie es in der Bibel steht: Der fleischliche Körper ist der Tempel des Heiligen Geistes.

Salz wirkt jedoch auch auf unseren Geist strukturbildend und ermöglicht Bewusstseinsprozesse. Es ermöglicht das Klarwerden, das Erkennen des eigenen Ichs und damit die Formung der eigenen Individualität.

Salz ist aber auch das reinigende Element der Erde. Genauso, wie es läuternd auf uns persönlich wirkt, braucht es Salz, um das Wasser des ganzen Planeten – und die damit verbundenen Gefühle der Menschheit! – zu klären. Deshalb sind die Meere salzig. Und deshalb fließt alles Süßwasser letztlich in den Ozean. Ebenso sinkt uraltes Land ins Meer, um auf diese Weise von den Emotionen der Vergangenheit geläutert zu werden, wie dies beispielsweise mit Lemuria und Atlantis geschehen ist. Wenn das so gereinigte Land wieder aufsteigt, wird es anschließend meist von der sengenden Kraft der Sonne erneut geläutert und deshalb erst einmal zur Wüste – wo häufig sehr viel Salz liegt. Die heute weitverbreitete Lehre, sich möglichst salzarm zu ernähren, spielt jenen Kräften in die Hände, die kein Interesse am göttlich individualisierten Menschen haben, sondern ihn vielmehr als dumpfes Herdentier abrichten wollen.

Wassertrinken (und Kristallsalz) nicht vergessen!

Der menschliche Körper besteht etwa zu zwei Dritteln aus Wasser. Ein Teil zirkuliert als Körperflüssigkeiten wie Blut, Verdauungs- und Gallensäfte und Speichel. Der Großteil jedoch, etwa 43 Prozent, ist in den Zellen als so genannte intrazelluläre Flüssigkeit gebunden. Weitere 21,5 Prozent befinden sich in den Zellzwischenräumen als extrazelluläre Flüssigkeit. Vom Blickpunkt der Zellen aus gesehen besteht unser Körper also „innen“ wie „außen“ aus Meerwasser. Zwischen diesen beiden Flüssigkeiten besteht ein ununterbrochener Austausch von Nährstoffen, der über den osmotischen Druck reguliert wird.

Wie bereits erwähnt, benötigt der Körper Wasser, um die großen Mengen an schädlichem Kochsalz zu neutralisieren. Es muss also besonders viel Wasser getrunken werden. Doch den meisten ist nicht bewusst, dass der Körper täglich etwa zweieinhalb Liter Wasser verliert (Urin, Schweiß, Wasserdampf in der Atemluft).

Also wäre diese Menge das absolute Minimum, welches wir uns täglich an Wasser zuführen müssen. Erinnern wir uns aber daran, dass wir täglich etwa zwölf bis zwanzig Gramm reines Natriumchlorid (Kochsalz) aufnehmen. Folglich ist es unerlässlich, den Wasserkonsum zu erhöhen, damit der Körper seine wichtige Entgiftungsarbeit fortführen kann. Und zwar möglichst lebendiges Wasser, nicht jenes abgefüllte und tote „Mineralwasser“.

Der iranische Arzt und Buchautor Faridun Batmanghelidj galt weltweit als „Wasserpapst“. Er empfahl folgende Faustregel: Pro Kilogramm Körpergewicht soll man 40 Milliliter Wasser pro Tag trinken. Bei einem Körpergewicht von 70 Kilogramm entspricht dies 2.8 Liter Wasser. Und mit Wasser ist tatsächlich Wasser gemeint. Softdrinks, Kaffee, manche Tees und vor allem Alkohol hemmen das „Dursthormon“ und sind harntreibend – sie entziehen dem Körper also noch mehr Wasser.

Achtung: Wasser und Salz gehören zusammen! Vergessen Sie nicht, die Salzzufuhr zu erhöhen, wenn Sie viel Wasser trinken. Denn sonst kann der Körper das Wasser nicht halten und Sie fühlen sich wie ein menschlicher Durchlauferhitzer, der ständig auf dem Klo sitzt. Wenn man nicht genügend natürliches Salz einnimmt, kann häufiges Wassertrinken im Extremfall sogar zu einem Wassermangel im Körper führen. Zudem schwemmt der starke Harndrang kostbare Mineralien aus.

Den gesamten Artikel finden Sie hier.

[http://www.zeitschrift.com/magazin/76 Gesundheit-Salz das verkannte Lebenselixier.pdf](http://www.zeitschrift.com/magazin/76_Gesundheit-Salz_das_verkannte_Lebenselixier.pdf)

Mehr zum Thema Salz, mit einem kompletten Gratis e-book in unseren älteren News

<http://www.omkara-shop.de/news/salzeslebens.pdf>

Und unsere umfassende Themenreihe gutes Wasser finden Sie hier

[Verändere Dein Leben trink Wasser](#)



Fotos von M. Möhwald

Auf Ihre Gesundheit

\*\*\*\*\*

## Hitzefrei Produkte

~~~~~



1 kg Himalaya Ursalz im Organzabeutel (Lebensmittelqualität)

Himalaya Kristallsalz ist durch das Austrocknen eines Ur-Meers vor mehr als 220 Mio Jahren entstanden. Durch Erdaufwerfungen und Entstehung des Himalaya-Massivs gelangte das Salz unter die Erdoberfläche und lagert heute in ca. 400-600 m Tiefe, geschützt vor allen Umweltbelastungen. Es ist frei von Verschmutzungen der heutigen Meere und reich an Mineralstoffen - es ist vollständig naturbelassen.

Unser Preis 1000g Nur 2,95 Euro

[bestellen in unserem shop](#)

Levitiertes Wasser testen Gratis

Probieren geht über Studieren, nutzen Sie unsere Gratisprobe von insgesamt 8,2 l, um unser Wasser und unseren Service kennen zu lernen.

Levitiertes Wasser im praktischen und sicheren Versandbeutel -

Zum Trinkgenuss bieten wir Ihnen unseren praktischen Wasserdispenser für 15 Euro Pfandgebühr an. Wenn Ihnen die Probe wider erwarten nicht zusagen sollte, nehmen wir selbstverständlich den



Wasserspender wieder zurück. Kein Kaufzwang, fair und transparent.

Sonderpreis Nur 15,00 Euro - Pfand [bestellen in unserem shop](#)

Crystal light 50ml Sauerstoff-Aqua-Spray



Crystal light - der Sauerstoff Levi Wohlgefühl Nebel für Ihre Haut

Sauerstoff-Erfrischungsspray für die Hautregeneration in Schmuckbox

Neue Energie für zwischendurch und zur täglichen Gesichtspflege.

Verwöhnen Sie Ihre Haut mit einer Extraportion Feuchtigkeit und bestem Sauerstoff:
Kristallklar Crystal light sorgt für einen einzigartigen Frischekick überall und jederzeit!

Unser Preis Nur 4,95 Euro [bestellen in unserem shop](#)

Viel Freude damit...

Wohnen und Arbeiten vor den Toren Hamburgs

~~~~~



*Haus zu verkaufen.*

*Unsere Oase mit viel Platz und unzähligen Gestaltungsmöglichkeiten sucht neue Besitzer.*

*Ob Seminarhaus, Praxis und Wohnen, mehrere Generationen unter einem Dach oder oder oder. Gut 500 qm Nutz -und Wohnfläche machen fast alles möglich*

*Wenn Sie selbst auf der Suche sind oder jemanden kennen, empfehlen Sie unseren link zur Oase <http://ww.oase.4yt.de> mit ausführlicher Hausbeschreibung, vielen Fotos, Grundrissen und einer kleinen visuellen Besichtigung..*

*Wir danken.*

\*\*\*\*\*

**Zum Geleit**



*Ein Lächeln wirkt auf Schwierigkeiten wie die Sonne auf Wolken - es löst sie auf.*

*Sri Aurobindo*

\*\*\*\*\*

*Wenn du dich austauschen möchtest, dann besuch uns gern auf Facebook.*

<https://www.facebook.com/pages/Lady-Gaia-Freedom-on-Earth/191404337557773?ref=ts>

*Wir wünschen einen kühlen Kopf und warme Herzen*

*von Seele zu Seele*

*Eva-Maria & Thomas, Dominic-Björn und das Team um uns herum.*

\*\*\*\*\*

*Diesen Newsletter können Sie [hier als pdf](#) abspeichern, ausdrucken oder weiterleiten.*

*Ältere Newsletter finden Sie in unserem [Newsarchiv](#) und weitere Informationen unter [www.omkara.de](http://www.omkara.de)*

*IMPRESSUM: V.i.S.d.P.: Thomas Ammon Hörstener Weg 6 25588 Mehlbek Tel.: 04892 940 4776 email: [vertrieb@omkara-verlag.de](mailto:vertrieb@omkara-verlag.de) Alle Rechte vorbehalten. Abdruck - auch Auszugsweise - nur mit vorheriger Genehmigung.*

\*\*\*\*\*

*P.S. Wir möchten Sie inspirieren und nicht belästigen. Falls Sie diesen Newsletter nicht weiter erhalten möchten, nutzen Sie einfach [diesen link](#) zum Abmelden oder alternativ <http://www.omkara-verlag.de/newsletter.htm>*