**[Slana limonada](http://www.ognjic-logatec.si/uporabni-nasveti/slana-limonada)**

**Zdravilna slana limonada**

Morda se res bere nenavadno in prav nič dobro, vendar je slana limonada eliksir, ki preseneti v vseh ozirih. Tako z dobrim okusom, kot zdravilnim delovanjem.
Živimo v časih, ki nas zasipavajo s  številnimi informacijami. Včasih ne veš, kaj je dobro in kaj ni. Stare modrosti, ki so nekdaj veljale se zdijo preveč preproste in premalo znanstveno podprte.
Sama verjamem v preproste stvari. Med teorijami ne izbiram po argumentih, pač pa po zdravi pameti in svojih etičnih vrednotah.
In predvsem, govorim o tistem, kar poznam in živim.
Tako je tudi s slano limonado. Preizkušana v dolgih letih, raznoraznih situacijah, doma in pri številnih poznanih.

Limona že sama po sebi deluje na telo močno bazično, poleg tega vsebuje številne vitamine (poleg C, tudi vitamine B skupine) in za naš organizem zelo pomemben kalij, ki skupaj z natrijem uravnava ravnovesje tekočine in elektrolitov, pomaga pri oskrbi telesa s kisikom...

Norman Walker, zdravnik in zagovornik zdravih sokov in presne hrane, čigar knjige me s preprosto logiko vedno znova prepričajo, je limono visoko cenil kot popolnoma zanesljivega pomočnika pri odvajanju odpadnih snovi iz telesa. Mlačna limonada na tešče, splakne jetra in ledvice - je dejal.

Poleg natrija, kalcija, kalija in kisika sta v telesu najbolj pomembni voda in sol. Naše telo sestoji iz kakšnih 65% vode in številnih mineralov, ko postanemo pepel, ostanejo od nas le soli.

Vsaka sol pa seveda ni sol. Prečiščene, rafinirane soli vsebujejo za nas neustrezno, visoko koncentracijo natrijevega klorida, nekaj dodatkov proti strjevanju in primesi za lepšo barvo.
Mi že dolgo uporabljamo le našo, **Piransko sol**.

Vsako leto enkrat se odpravimo po žakelj neprečiščene soli na morje. Pa jo imamo zase in za celo žlahto.

Tako uživamo nam primerno, na našem geografskem področju zraslo sol, bogato s številnimi minerali in dobro energijo.

In kadarkoli se kdo počuti slabo, je prva pomoč slana limonada. V kritičnih trenutkih vsako uro dva ali tri decilitre.

* za palec visoko stisnemo v kozarec (če se le da, ekološko pridelano) limono (pol limone/2,5 dcl vode)
* dodamo s prsti, leseno ali plastično žličko ščep soli ( mi za limonado uporabljamo solni cvet, ker se hitreje raztopi)
* postavimo pod pipo, da se voda ob natakanju peni in napolni s kisikom

Zelo hitro pomaga tako pri hudem glavobolu, kot pri vrtoglavici, tiščanju v prsih, bolečinah v križu, prehladu, nahodu, slabosti, slabem počutju po pitju alkohola, kot podporno zdravljenje pri pljučnici, kašlju....

Veliko slabega počutja in bolezni je posledica dolgotrajne dehidracije. V veri, da bomo zadosti pili, pa mnogokrat pozabimo, da, po domače povedano, preveč vode spira elektrolite in da je sol tista, ki poleg vode pripomore, da se v kratkem času počutimo bolje. S soljo nadoknadimo izgubljene elektrolite in pomagamo vzpostaviti bazičnost.

Preizkušen in okusen napitek v kombinaciji limone, soli in vode deluje kot infuzija. Naši otroci točno vedo, kaj jim pomaga. Pri prehladih si kar sami delajo slano limonado, le, da si najmlajša, kot ljubiteljica sladkega, po svojem občutku doda še med in občasno cimet ( to dvoje skupaj pa je spet ena izmed super mešanic, pa o njej kdaj drugič).

In v teh dneh, ko je zjutraj vse belo od slane, popoldan pa sonce z veliko močjo vabi življenje ven ni nič čudnega, da je veliko ljudi prehlajenih.
Če se ob prvih znakih nahoda lotimo zdravilne kure s slano limonado in zraven pazimo kaj jemo, bomo zadevo pošteno omilili, če že ne povsem preprečili.

Srečno,
Lp, Keltika

Vir: http://carovnijezmalekmetije.blogspot.com/2014/03/zdravilna-slana-limonada\_14.html