

Salz – Weißes Gold oder weißes Gift?

Warum raffiniertes Speisesalz uns krank macht.

Ohne Salz würde unser Körper im wahrsten Sinn des Wortes austrocknen. Nur mit Hilfe von Natrium kann Wasser gebunden und durch den Körper transportiert sowie Flüssigkeiten ausgeschieden werden. Auch für die Magensäurebildung, also für die Verdauung und die Weiterleitung von Nervenimpulsen ist Salz lebensnotwendig.

Obwohl Salz lebensnotwendig ist, gilt der heutige Salzkonsum als gesundheitsschädlich und wird für das Entstehen vieler Krankheitssymptome wie Bluthochdruck, Rheuma, Gicht, Arthritis, Arthrose, Nieren- und Gallensteine verantwortlich gemacht. Das liegt nicht nur an den zu großen Salzmengen, die wir zum Teil unbewusst durch Fertignahrung täglich aufnehmen, sondern auch daran, dass der größte Teil des gehandelten Speisesalzes raffiniert wurde und deshalb nur noch aus zwei Elementen besteht:

- **Natrium und**
- **Chlorid.**

Mit der einsetzenden Industrialisierung vor über 100 Jahren wurde der Löwenanteil der Salzproduktion zur Herstellung von Lacken, Plastik, Reinigungsmitteln u.v.m. verwendet. Dazu benötigt man entmineralisiertes, auf reines Natriumchlorid reduziertes Salz.

Heutzutage macht allgemeine Umweltverschmutzung und die Verschmutzung der Meere eine Raffination erforderlich, um zu einem niedrigen Preis die Reinheit des Salzes, das in die Küche wandert, zu garantieren. Oft wird noch chemisches **Jod**, **Fluorid**, und eine **Rieselhilfe** zugefügt. Mit fatalen Folgen für unsere Gesundheit.

1. Zuviel Jod ist ungesund. Da vielen Lebensmitteln mittlerweile jodiertes Speisesalz zugefügt wird, können wir kaum noch kontrollieren, wie viel Jod wir eigentlich zu uns nehmen.
2. Viele Zahncremes enthalten Fluorid. Auf den Zahncremepackungen finden wir oft den Warnhinweis, dass beim Verschlucken einer größeren Menge die Giftnotrufzentrale kontaktiert werden sollte. **Fluorid ist Gift**. Wir brauchen es nicht im Salz.
3. Die Rieselhilfe ist oft Aluminiumsilikat. Seit längerem gibt es ernstzunehmende Hinweise darauf, dass Aluminium die Entstehung von Demenzerkrankungen begünstigt.

Natürliches, unraffiniertes Salz besteht aus vielen natürlichen Elementen, im optimalsten Fall aus allen natürlichen Elementen, aus denen sich auch unser Körper aufbaut.

Reines Kochsalz ist für unsere Zellen eine unnatürliche, aggressive Substanz, die unser Organismus so schnell wie möglich neutralisieren muss. Dazu zieht er Wasser und Mineralien aus den Körperzellen und scheidet das Salz mit lebensnotwendigen Mineralien und Wasser so schnell wie möglich wieder aus. In der Folge dehydriert unser Körper nicht nur, er verliert auch lebenswichtige Mineralien.

Machen Sie den Essigtest.

Nehmen Sie jeweils zwei Gläser und füllen diese etwa 3 cm hoch mit Essig. Danach geben Sie etwa zwei bis drei Esslöffel Kochsalz in das eine Glas, und die gleiche Menge feines naturbelassenes Meersalz oder Steinsalz in das andere Glas. Während das naturbelassene Salz ohne sichtbare Reaktion direkt auf den Grund des Glases sinkt und dabei einen Neutralzustand einnimmt, fängt es in dem anderen Glas an zu schäumen. Statt Energie zu liefern, wird dabei viel Energie verbraucht. Aggressive Gase werden freigesetzt. Ähnliches geschieht in unserem Organismus. Er muss viel Energie aufwenden, um raffiniertes Salz zu neutralisieren.

Sabine Sondermann

MOBILE-BIOKISTE
WALTER-MAACK-STR. 2
31737 RINTELN
TELEFON: 05751-7059887
FAX: 05751-7059883
WWW.MOBILE-BIOKISTE.DE