

# Unraffiniertes Salz – ein Plädoyer

Der menschliche Körper besteht hauptsächlich aus **Wasser und Salz**. Deshalb ist es wichtig, neben „gutem“ Wasser (noch ein spannendes Thema!) auch „gutes“ Salz zu uns zu nehmen.

Im europäischen Mittelalter wurde Salz mit Gold aufgewogen, doch damals gab es **nur unraffiniertes Salz**, das – egal ob Meersalz oder Steinsalz aus einer Mine – **normalerweise alle 80 stabilen chemischen Elemente enthält** (lediglich in verschiedenen Spurenanteilen je nach Herkunft) und somit **den Körper mit allen lebensnotwendigen Mineralien versorgt!**

Im Lebensmittelhandel vieler Länder bekommen wir heute jedoch fast nur **hoch raffiniertes Salz**, dem durch die Raffinierung viele wichtige Stoffe entzogen wurden. In Wirklichkeit ist das raffinierte Salz heute ein **Beiprodukt der Kunststoffindustrie**, die für ihre Produktion möglichst reines Natriumchlorid (NaCl) braucht. Dieses ist dem menschlichen Organismus wegen seiner veränderten atomaren Struktur so jedoch unbekannt und wirkt wie ein Zellgift.

**Raffiniertes Salz tendiert dazu, all die ihm entzogenen chemischen Elemente im menschlichen Körper an sich zu binden und ihm zu entziehen, anstatt ihn damit zu versorgen!**

Auch wird nachträglich wieder zugesetztes Jod vom Körper nachgewiesenermaßen nicht so gut integriert (und wäre durch die Jodierung vieler Lebensmittel sowieso **unnötig**), während nachträglich zugesetztes Fluor (ähnlich wie eventuelles Fluorid in einer Zahnpasta) von vielen Ärzten und Wissenschaftlern sehr kritisch als in solcher Dosis und Form **giftig** beurteilt wird!

Wissenschaftler bringen den **Konsum von raffiniertem Salz** mit diversen **Zivilisationskrankheiten** (die Raffinierung begann ja vor ca. 100 Jahren aus industriellen Gründen) wie z.B. Osteoporose und Alzheimer in Verbindung. Wegen des veränderten Stoffwechsels wird daher auch bei Gicht, Rheuma, Arthritis, Arthrose, Arterienverkalkung, Nieren-, Gallen- und Blasensteinen, Adipositas und sogar „AD(H)S“ ein Zusammenhang vermutet und erforscht.

Nachdem Salz unser Zellwasser **elektrisch leitfähiger** macht ist eine ausreichende **Versorgung mit (unraffiniertem) Salz** sogar **wichtig**. Eine etwas höhere Aufnahme von unraffiniertem Salz gleicht der Körper mit einem gesunden Durstgefühl aus, so dass der Satz „(Zu viel) Salz ist ungesund“ in Wirklichkeit **nur für raffiniertes Salz zutrifft**.

Für mich steht unraffiniertes vollkommenes Salz für eine **gesunde Körperchemie** und gesunde Gedanken (sind ja auch Chemie :-), einen ganzheitlichen Geist und geerdete Gefühle.

Wer also gesund bleiben möchte kauft und verwendet nur Salz, das ausdrücklich (Aufdruck!!) **unraffiniert, unbehandelt und ohne künstliche Zusätze** ist, also einfach - **naturbelassen!** Grobkörnigkeit allein ist keine Garantie für Nicht-Raffinade: aus Sole gewonnenes und raffiniertes Salz wird evtl. wieder zu größeren Salzkristallen verbacken (laut Hersteller Auskunft zu Bad Reichenhaller Grobes Mühlen-Salz)! Und nur nebenbei: ein durchaus gutes „Himalaya“-Salz kann - weil der Begriff nicht als Marke geschützt ist – auch von ganz woanders kommen!

Unraffiniertes Salz gibt es in Deutschland nach wie vor fast nur in Bio-Läden. Der etwas höhere Preis als der für das als „Kochsalz“ oder „Speisesalz“ bezeichnete NaCl rechtfertigt sich bei diesem Wissensstand und dem relativ geringen Mengenbedarf wohl ganz klar!

---

Martin Ruhland (\*1962) macht Musik und interessiert sich für soziale, ökologische und gesundheitliche Themen im ganzheitlichen Verständnis. Diese Information hat er aus diversen mündlichen und schriftlichen Quellen zusammengetragen. **Weiterverbreitung gern gesehen!**