

# Salz - das weiße Gold

Das Blut, das für unser Leben essenziell ist, besteht im Wesentlichen aus einer Kombination von Wasser, Salz und Hämoglobin. Wichtig dabei ist, dass das Salz in unserem Blut aus 84 Elementen besteht, deren Vorhandensein durch die regelmäßige Aufnahme geeigneter Lebensmittel garantiert werden muss.

Es kann heutzutage allerdings beobachtet werden, dass im Organismus der meisten Menschen allgemeiner Salzangel herrscht, obwohl sich anscheinend bei einem Blick auf die verzehrten Nahrungsmittel niemand über Salzangel beklagen könnte. Im Gegenteil, es wird heute allgemein zu viel Salz verwendet! Trotzdem ist der Salzangel im Blut leicht dadurch zu erklären, dass nur die wenigsten zu sich genommenen Salze den Anforderungen entsprechen, alle 84 Elemente zur Verfügung zu stellen.

Grundsätzlich kann man die Salze in zwei Kategorien einteilen:

1. Speisesalze (Industriesalze), 2. Ursalze.

Das Kriterium der Zuordnung eines Salzes zu einer dieser Kategorien liegt in der Anzahl seiner Elemente. Während das Industriesalz durch industrielle Verarbeitung auf die Elemente Natrium und Chlorid reduziert wird, enthält das Ursalz (Meersalz) alle 84 Elemente, die der Körper zum Leben benötigt. Die industriellen Speisesalze sind daher minderwertig; das Ursalz dagegen vollwertig.

Die beim Industriesalz allein verbliebenen Grundstoffe Natrium und Chlorid stellen nur in Verbindung mit den anderen 82 Grundstoffen eine förderliche Wirkung auf die Gesundheit dar. Isoliert zugeführt stellen sie ein hochgradiges Zellgift dar! Das veranlasst den Körper, Reaktionen hervorzubringen, um das Gift zu neutralisieren. Sobald das Zellgift in den Körper gelangt, wird es von Wassermolekülen ummantelt, und dadurch neutralisiert. Das Wasser nimmt sich der Körper aus den Zellen, was dazu führt, dass die Zellen allmählich austrocknen und schließlich absterben. Ein vorzeitiger Alterungsprozess ist eingeleitet— und verkürzt unser Leben!

Im weiteren Verlauf der Entgiftung werden unsere Ausscheidungsorgane durch die enorme Zufuhr an Giften permanent überfordert. Um die Belastung der Organe zu vermindern, hilft sich der Körper selbst, indem er das Zellgift im Bindegewebe einlagert. Das führt aber nur zu einer scheinbaren Entlastung, denn die Gifte geben dort eine feste Verbindung mit tierischem Eiweiß ein. Die daraus entstehenden kleinen Kristalle führen mittelfristig zu den verschiedensten Erkrankungen wie z. B. Rheuma, Arthrose, Arthritis, Gicht, usw.

Die Industrie produziert nicht nur ein minderwertiges, giftiges Salz aus zwei isolierten Elementen, sondern fügt diesem Gemisch auch noch Aluminiumsulfat zu, damit die Rieselfähigkeit erhalten bleibt. Es ist erwiesen, dass sich das Leichtmetall Aluminium im Gehirn einlagert und dort Nervenerkrankungen wie Alzheimer und Parkinson nach sich ziehen kann.

Die Gefährlichkeit der Industriesalze ist daher nicht zu unterschätzen! Warum nur tun wir uns das an? Wir verfügen doch über viel bessere Salze wie dem Meersalz, das der Gesundheit des Blutes dient und die Körperzellen jung hält. Und dazu braucht es nicht einmal viel Salz weniger ist auch hier mehr! Wir sollten also neben dem maßvollen Gebrauch von Meersalz überwiegend mit frischen (im Winter auch mit getrockneten) Kräutern würzen. Sie sind dazu noch rechte Appetitanreger.

Wir werden es nicht ganz vermeiden können, Industriesalze zu verzehren, weil sie versteckt in allzu vielen Nahrungsmitteln vorhanden sind. Ein wenig können wir den Körper dadurch entlasten, dass wir über den Tag verteilt viel frisches Wasser trinken. Frisches Wasser bedeutet kein Mineralwasser! Auch kein mit Kohlensäure selbst angereichertes Leitungswasser! Einfach frisches Wasser.

Da wir gesehen haben, dass die Elemente des Industriesalzes mit tierischen Eiweißen eine kristalline Verbindung eingehen, bleibt zu überlegen, ob eine vegetarische Ernährung dies zumindest zum Teil verhindern kann. Schließlich sind tierische Eiweiße ja außer im Fleisch auch reichlich in Milch und Milchprodukten vorhanden. In diesem Zusammenhang sei besonders Vorsicht vor reichlichem Genuss von Käse gewarnt, weil er bereits die Kombination aus Industriesalzen und tierischem Eiweiß enthält.

Uwe Schröder, Juni 2005, unter Verwendung der Quelle: <http://www.zentrum-der.gesundheit.de/ernaehrung>