



Bilder: Natur Hurtig

DAS WEISSE GOLD

Schon die alten Ägypter wussten, wie wertvoll natürliches Salz für unsere Gesundheit ist

Salz gehört zu den essentiellen Grundbausteinen des Lebens.

Schon seit der Steinzeit wurde es als Würz- und Konservierungsmittel benutzt. Dank seiner Fähigkeit, Stoffen das Wasser zu entziehen und damit Fäulnis verursachende Mikroorganismen zu vernichten, bot Salz neben Honig lange Zeit die einzige Möglichkeit, Speisen so haltbar zu machen, dass sie als Vorräte angelegt werden konnten. Von den Ägyptern ist überliefert, dass sie Salz zur Mumifizierung ihrer Toten einsetzten. Ägyptische Priester

verordneten Salz als Arznei, Römer und Griechen verwendeten es zur Reinigung und bei kultischen Schutzritualen. „Weißes Gold“ nannten es die maurischen Händler und wogen jedes Gramm davon mit purem Gold auf.

Bis zum 19. Jahrhundert war Salz in Europa eine Seltenheit und nur der reichen Oberschicht vorbehalten. Mittlerweile ist es durch riesige Fördermengen zum reinen Industrieprodukt geworden, das zu ca. 95 Prozent in der Chemischen Industrie, beispielsweise zur Herstellung von Kunststoffen,

Farben und Seifen, verwendet wird. In die Lebensmittel- und Konservierungsindustrie gelangen nur noch etwa fünf Prozent. Allerdings besteht das handelsübliche Koch- und Tafelsalz durch starke Raffinierungsverfahren ausschließlich nur noch aus Natriumchlorid. Die eigentlich natürlich vorkommenden Mineralien wie Jod oder Fluor werden später künstlich beigelegt und mit sogenannten Rieselhilfen ergänzt, da Salz hygroskopisch ist und sonst schnell klumpen würde. Alles in allem hat ein solches Salz nicht mehr

viel mit dem ursprünglichen Natursalz zu tun, das eine Symbiose aus vielen lebenswichtigen Mineralien und Spurenelementen darstellt, die für Mensch und Tier so wichtig sind.

Salz ist nicht gleich Salz

Natursalze unterscheiden sich auch in ihrer Konsistenz, den Inhaltsstoffen sowie dem Geschmack. Das feingemahlene Himalaja Kristallsalz zum Beispiel schmeckt sehr viel milder als das herkömmliche Speisesalz. Es stammt aus dem Salt Range im Norden Pakistans, einer 200 Kilometer langen und 10 bis 20 Kilometer breiten Gebirgskette am Fuß des Himalaja. Dort befinden sich die größten Salzlagerstätten der Welt. In den vier großen staatlichen Salzminen, von denen die meisten Industriesalz herstellen, und in etwa einem Dutzend kleinerer Privatminen werden riesige Mengen an Salz gewonnen. In Khewra ist die zweitgrößte Salzmine der Welt und gleichzeitig älteste des Salt Range zu finden. Ihre Existenz lässt sich bis auf die Zeit Alexander des Großen etwa 327 v. Chr. datieren. Nur ein kleiner Teil des Salzvorkommens im Salt Range zeigt sich auf natürliche Weise in solcher Reinheit, dass es naturbelassen und unraffiniert als Speisesalz verwendet werden kann. Die Salze aus den kleinen Privatminen waren daher auch als Königs- und Kaisersalz bekannt und nur privilegierten Schichten vorbehalten. Vielleicht liegt es an dieser Exklusivität, dass es in einigen kleinen Minen des Salt Range, im Vergleich zu den Großminen, noch immer recht mittelalterlich mit Bohrer, Hammer und Spitzhacke zur Sache geht. Besonders wertvoll ist das Himalaja Salz, weil es über einen hohen Gehalt an Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium, Ka-

lium, Eisen, Zink, Silizium, Barium, Selen und andere verfügt.

Für den Menschen spielt Salz auch in gesundheitlicher Hinsicht eine entscheidende Rolle, denn der menschliche Organismus braucht etwa fünf bis sieben Gramm Salz täglich, um so wichtige Aufgaben wie die Regulierung des Wasserhaushaltes der Zellen, den so genannten osmotischen Druck, übernehmen zu können. Es kontrolliert die Harnbildung der Nieren und steuert das Durstempfinden und den Flüssigkeitshaushalt des Körpers. Als Bestandteil aller Verdauungssäfte wie zum Beispiel Magensäure und Galle unterstützt Salz den Eiweiß- und Kohlenhydratsstoffwechsel. Es ist sogar an der Reizübertragung von Muskel- und Nervenzellen beteiligt und macht Muskelkontraktionen erst möglich. Natrium, ein Hauptbestandteil des Salzes, ist besonders am Aufbau, Wachstum und an fortwährenden Wiederherstellungsarbeiten im Körper beteiligt. Die meisten im Natursalz gebundenen Begleitminerale sind in zellverfügbarer, also ionisierter, Form gebunden. Das ermöglicht dem Körper die notwendige Aufnahme dieser Mineralien und Spurenelemente.

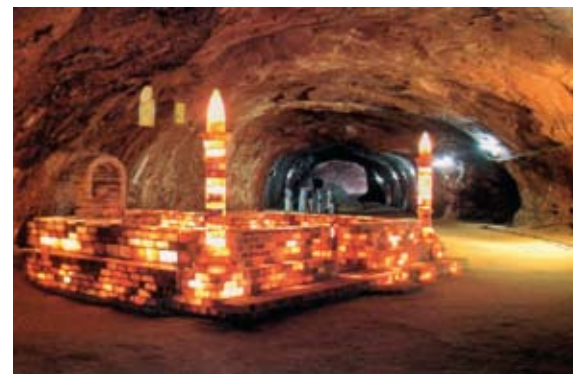
Salz des Lebens

Auch in der Medizin ist die Kraft des Salzes schnell erkannt worden, als traditionelles Heilungs- und Stärkungsmittel für Gesundheit, Wohlbefinden und auch zur energetischen Reinigung. Salzbäder, Soletrinkkuren, Soleinhalationen, Salzwickel, Salzpeeling, Solespülungen für Augen und Nase sind nur einige der zahlreichen möglichen Anwendungen. Hippokrates, Hildegard von Bingen und Paracelsus sind die bekanntesten Vertreter naturheilkundlicher Lehren, auch sie wuss-

ten um die gesunde Kraft des Salzes. Hildegard von Bingen schwor zum Beispiel auf Salzanwendungen in der Mund- und Zahnpflege. Paracelsus hob das Salz sogar in den Rang eines alchemistischen Grundelementes und verband es mit der Eigenschaft feuerfest und unschmelzbar zu sein. In der Tat schmilzt Salz erst bei 800 Grad Celsius. Wenige Tropfen Wasser reichen aber aus, um aus Salz eine Sole zu machen. Ein Teelöffel Sole täglich genügt, um den Körper ins Gleichgewicht zu bringen und das Immunsystem zu stärken. Man sollte sie möglichst morgens einnehmen und darauf achten, mindestens zwei Liter Wasser am Tag zu trinken, da die Sole entgiftend und entschlackend wirkt.

Ohne Zusatz von Chemikalien

Sven Hurtig, Physiotherapeut und Begründer eines Seminarzentrums für Physiotherapeuten und Heilpraktiker, bestätigt, dass vor allem die Qualität des Salzes wichtig ist. Nur wenn Salze tatsächlich frei von heutigen Umwelt-



Die besondere Farbe und Ausstrahlung der Salzkristalle ist architektonisch zu bestaunen – wie bei dieser Moschee in einer der Salzminen in Khewra

Der Salzabbau und dessen Weiterverarbeitung von Hand ernährt viele Familien in Pakistan



einfließen sind und schonend gewonnen werden, können sie auch ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften entfalten. Aus diesem Grund bezieht das Unternehmen Natur Hurtig sein Salz aus den kleineren Salzminen des Himalaja und einem alten Salzstock in Thüringen, in dem kein industrieller Abbau, sondern nur noch Sanierungsarbeiten Untertage erfolgen. Anerkannte deutsche Institute überwachen und kontrollieren die Qualität des Salzes kontinuierlich. In Produktionsstätten in Mitteldeutschland wird dieses Natursalz ohne Zusatz von Chemikalien auf schonende Weise verarbeitet und von Hand verpackt.

Natur Hurtig hat große Erfahrung im Umgang mit Natursalz und sich besonders auf die beiden Sorten Himalaja Kristallsalz und Deutsches Steinsalz spezialisiert. Das große Sortiment reicht von Speisesalz, Granulat für Salzmillen, Kräutersalz, Badesalz und Brocken zum Ansetzen einer Sole bis hin zu Salzlampen und Lecksteinen für Tiere.

Als mildes Gourmetsalz hat es das weiße Gold aus dem Himalaja bis in

die Kochtöpfe französischer Chefköche geschafft, denn auch die haben mittlerweile die geschmacklichen und gesundheitlichen Vorzüge des Natursalzes erkannt. Von der Tomate bis zum Vollkornbrot verstärken Natursalze die Intensität des Eigengeschmacks der Lebensmittel.

Im Hause Hurtig versucht man ständig die Verwendungsmöglichkeiten des Salzes zu erweitern. Abseits von Nahrung und Wellness-Anwendungen können Salzkristalle auch in Form einer beleuchteten Wohndekoration der verbesserten Wohnqualität dienen. Das warme Farbspektrum von Orange-, Rosa-, Weiß- und Braun-Tönen ist wohltuend für das Auge und erzeugt ein gesundes Raumklima. Die Lampen aus Salzkristallen bauen nämlich durch die Erwärmung ein Minus-Ionenfeld auf und neutralisieren somit die schwächende Wirkung der positiven Elektroteilchen. Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen und Schlafstörungen können so gemindert werden. Und eine leuchtende Wand aus Salzriegeln ist ein echter Blickfang. Mehr Informationen unter www.naturhurtig.de



Am Fuße des Himalajagebirges entstand das kostbare und im Geschmack sehr milde Natursalz



Die rötlichen Salzschichten sind deutlich im Salt Range zu erkennen

TIPPS & INFOS ZU SOLE-ANWENDUNGEN

Herstellung einer Sole:

Ein mit Salzsteinen gefülltes Glas mit gutem Quellwasser (ohne Kohlensäure) auffüllen. Innerhalb von zwei bis drei Stunden entsteht dann eine 26%ige Salzsole, die für eine Trinkkur geeignet ist. Die noch nicht aufgebrauchten Salzsteine können getrocknet und dann für die Herstellung einer weiteren Sole verwendet werden.

Erholung im Solebad

Geben Sie 500 Gramm Salzgranulat in eine Wanne und füllen Sie diese anschließend mit warmem Wasser auf. Die Badezeit sollte bei einer Wassertemperatur von 37 Grad mindestens 20 Minuten betragen. Tupfen Sie danach Ihren Körper ab und gönnen Sie sich Ruhe. Salzfans nehmen sogar ein ganzes Kilo Natursalz als Badezusatz und genießen ihr Solebad für 45 Minuten. Das erhöht die entschlackende Wirkung natürlich enorm.

Energy Drink

Wer nach Sport oder Sauna intensiv geschwitzt hat, kann mit einer Prise Natursalz im Wasserglas dem Körper wieder zuführen, was über den Schweiß ausgeschieden wurde. Besonders nach einem Aufenthalt in der Sauna oder nach starker körperlicher Anstrengung genau das Richtige.

Meeresbrise für zu Hause

Ein natürliches Raumklima entsteht durch die nebelfeine Zerstäubung einer 1-3%igen Sole mit einem Kristallsalz-Ionisator. Der feine Nebel erhöht die Luftfeuchtigkeit in zu trockenen Räumen und bindet Staub, Pollen, sowie andere Allergene.