



# NATURSALT

## Om produkten

Vårt unika geotermiska salt från Island har ett naturligt lågt innehåll av Natrium, och har därmed mycket goda hälsoegenskaper. Det har även en något "rundare" smak än det traditionella bordssaltet.

## Produktegenskaper

Det geotermiska saltet har en unikt låg natriumkloridhalt (NaCl) och innehåller en rad olika andra salter. pH-natursalt kommer från halvön Reykanes. Natriumklorid och mineraler är livsnödvändiga för våra kroppar. Problemet är inte saltet i sig själv, utan snarare vilken typ av salt vi äter - närmare bestämt det raffinerade saltet. De flesta stora saltbolag torkar sitt salt i temperaturer ända upp till 650 grader, vilket förändrar saltets struktur. Har man saltsug innebär det inte att kroppen har behov av endast en mineral (natrium) utan att man har allmän mineralbrist. Alla mineraler arbetar ihop, det är därför som ett naturligt salt kan innehålla upp till 80 mineraler.

## Användning

Natursaltets grovkorniga struktur gör att det passar utmärkt i saltkvarnar, eller för att mortlas till valfri struktur. Det kan också användas som badsalt, precis som det görs i utvinningslandet Island.

## Innehåll

Genomsnittliga värden: Natriumklorid (NaCl) 70%, Magnesiumklorid (MgCl) 11%, Magnesiumsulfat (MgSo<sub>4</sub>) 6%, Kaliumklorid (KCl) 3%, Kalsium (Ca) 2,5%, samt spårämnen Kisel, Järn, Koppar, med flera.

## Kuriosa

Mineralsalter finns egentligen tillräckligt i frukt, bär, grönsaker, rotfrukter, örter och säd. Men de flesta har på grund av stress och dålig mathållning mineralbrister eller obalanser. Därför kan man behöva fylla på med ett bra och naturligt tillskott med många mineraler som dessutom arbetar i synergi.

Vi behöver cirka 0,5 gram salter per dag, men oftast äter vi 15 gånger så mycket. Njurarna kan normalt ta hand om, och söndra ut, hos er frisk person, cirka 5 gram per dag. Resten får de andra utsöndringsorganen ta hand om, exempelvis huden, som är alldeles för salt hos de flesta av oss.