

## Het gebruik van Keltisch zeezout ter bevordering van de gezondheid in mens, dier, plant en bodem.

Keltisch zeezout wordt handmatig gewonnen volgens een traditionele, meer dan 2000 jaar oude Keltische methode in de Guérande-streek in Bretagne, Frankrijk. Water uit de koude zeestroom van de Atlantische Oceaan wordt via een ingenieus kanalenstelsel geleid naar ondiepe kleimoerassen. De zure klei in deze moerassen neutraliseert tot op zekere hoogte het zeer basische zeewater. Zeewater heeft van nature een natriumgehalte van 97 tot 99 procent, maar na de interactie van het Atlantische zeewater met de bodem in de Keltische kleimoerassen wordt het natriumgehalte teruggebracht tot net onder de 90 procent. Dit maakt Keltisch zeezout het meest natriumarme zeezout ter wereld. Bovendien vermengt het zeezout zich met de kleimineralen waardoor het een grijze kleur krijgt. Dit komt de mineraleninhoud van het zout alleen maar ten goede!



De kleimoerassen hebben daarnaast ook een zuiverende werking. Het zeewater wordt via kanalen van het ene moeras naar het andere geleid, waarbij de moerassen fungeren als een soort natuurlijke zuiveringsmethode, doordat microben in de klei onzuiverheden in het zeewater neutraliseren. Het gehele proces duurt zo'n twee weken, waarna het zoute water verzameld wordt in een bassin waar het verdampt door de zon, zodat alleen de zoutkristallen overblijven. De zoutwinner ('paludier') schept het zout dan handmatig op. Het zout wordt niet gewassen, niet gedroogd en niet geraffineerd, dus de mineralenbalans blijft volledig intact. Bovendien tonen tests aan dat het zout 100 procent vervuilingsvrij is door deze aloude zuiveringsmethode. Keltisch zeezout bevat veel mineralen en sporelementen die allemaal in de perfecte verhouding, samenstelling en balans ten opzichte van elkaar staan. Dit is zichtbaar in de kristallen die van uiteenlopende grootte zijn en de zeer complexe, zachte smaak waarin behalve zouttinten ook zoet- en zelfs bittertinten proefbaar zijn!

### Keltisch zeezout als "mineralen complex" voor de mens

De Kelten maakten een oplossing van zeezout en regenwater, die ze 'Sole' noemden, en dronken dit dagelijks. Mits je het niet overdrijft is dit een volkomen veilig en uitgebalanceerd supplement, waarmee je jezelf op een goedkope en efficiënte manier dagelijks kunt mineraliseren en alkaliseren om ziekte en verzuring tegen te gaan. Dit is niet zo vreemd, als je bedenkt dat:

- we als baby's in de baarmoeder in een zout badje liggen dat we 'vruchtwater' noemen en dat verdacht veel lijkt op een verdunde oceaan en ons hersenvocht eveneens een zoutbad is.
- ons bloed zout smaakt, evenals ons zweet en onze tranen, bloed voor 0,9 procent uit mineraalzouten bestaat en de samenstelling ervan voor 98 procent identiek is aan zeezout.
- we op maar liefst drie cruciale niveaus een verdunde oceaan zijn, te weten ons bloedplasma, ons lymfatisch stelsel en het vocht dat onze cellen omringt.
- diarree wordt verholpen met een simpele water- en zoutoplossing en we zoutoplossingen toegediend krijgen in een ziekenhuis om ons in leven te houden.

Het recept is eenvoudig: vul een glazen pot of fles voor eenderde met Keltisch zeezout, vul af met tweederde zuiver water en schud met het deksel of de dop erop enkele keren krachtig. Het water raakt verzadigd en kan niet meer dan 26 procent zout opnemen, dus er zullen korrels overblijven op de bodem die niet meer oplossen. Deze kun je voor een volgende oplossing gebruiken. Mits je de Sole ofwel buiten de koelkast bewaart buiten direct zonlicht ofwel in de koelkast is deze oneindig houdbaar. Een



natuurlijk mineralen complex dat het eeuwig leven heeft, wat denk je dat het met jou gaat doen?

Doe van deze Sole een theelepel in een glas water van 250 centiliter en drink dat elke dag 's ochtends op een nuchtere maag en eventueel ook 's avonds voor het slapen gaan. Je geeft je lichaam dan een evenwichtig menu van ruim 80 mineralen en sporelementen in een vloeibare vorm die het bloed herkent en direct in zich opneemt en transporteert naar de cellen. Voor je cellen zijn dit zogeheten 'electrolyten' die de electro-magnetische communicatie tussen je cellen verbeteren. Je kan dit zout natuurlijk ook gebruiken om met de aardappels of rijst mee te koken.

De term 'electrolyt' verwijst naar 'electrisch licht'. Interessant genoeg verwijst de Keltische benaming 'Sole' naar de zon, de grootste bron van licht op onze planeet. Zeezout is een product van de interactie tussen zonlicht en water. Zoutkristallen zijn de enige kristallen die oplossen in water en moeten gezien worden als geconcentreerd, vol-spectrum licht. Een Sole mineraliseert en alkaliseert dus niet alleen, het leidt ook letterlijk en figuurlijk tot verlichting! Deze wijsheid vinden we in onze taal terug: een ander woord voor zout is 'halyt', dat 'heilich licht' of 'heel licht' betekent.

Je kan zelfs dagelijks je tanden, tandvles en tong met een paar korreltjes Keltisch zeezout poetsen. Je hebt er in korte tijd wittere tanden, sterker tandvles en een schonere tong door. Bang zijn om het glazuur van je tanden te verliezen hoeft je niet, want je krijgt van dit zachte zout zeer gladde tanden en er komt alleen maar glazuur bij. Na het poetsen kun je het zout, dat zich heeft vermengd met speeksel, nog enkele minuten rondgaan in je mond waarmee je dagelijks je gehele mond ontsmet en voorziet van een basisch milieu.

### Keltisch zeezout als complete voeding voor bodem en plant

Keltisch zeezout is niet alleen goed voor de mens, maar ook voor de bodem en de planten die daarin groeien. Ze hebben niet veel nodig, houd als juiste dosis aan 2-3 gram Keltisch zeezout (een vlakke theelepel) op een liter water. Dit is een dosis waar de meeste planten op gedijen. Bloemen en kruiden hebben echter minder nodig, je kunt dan de dosis halveren of zelfs nog minder toedienen. Mocht je groeierem krijgen of gele of bruine bladeren, dan is er sprake van een overdosis (verziltzing). In dat geval een tijdje uitsluitend water toedienen ter verdunning, de kans is erg groot dat de plant er alsnog bovenop komt. Zorg dat je de zoutoplossing toedient aan de bodem zo dicht mogelijk bij de wortels van de plant(en). De bodem moet bevochtigd worden, niet drassig gemaakt.

In de buitenlucht moet je rekening houden met het feit dat de zeemineralen wegspoelen door neerslag bij losse, waterdoorlatende grond (zand of leem), waardoor de noodzaak om te remineraliseren ontstaat. Klei houdt water zeer goed vast, dus daarbij speelt dit fenomeen niet zo. Houd daarom bij zandgrond in de buitenlucht een regime aan van minimaal zes keer toedienen van zeemineralen (vaker mag ook, dit maakt bij zandgrond niet zo veel uit), bij leemgrond drie keer per jaar en bij kleigrond één, hooguit twee keer per jaar. Dien de oplossingen altijd toe op een droge dag maar niet in vol zonlicht.

(Bron: Mike Donkers, [mike.mellomusic@gmail.com](mailto:mike.mellomusic@gmail.com))

## Fleur de Sel

Het meest culinaire tafelsout, fleur de sel, wordt eveneens gewonnen in dezelfde bassins. Op het water komt een flinterdun vliesje te liggen, dit is fleur de sel (letterlijk (Frans): zoutbloem). Het vliesje wordt uiterst voorzichtig van het water geschept en verzameld. Dit handwerkje is tijdrovend en per 35 vierkante meter komt er slechts één kilo van vrij. Vandaar dat fleur de sel duurder is dan ander zout. Het is zeer fijn van structuur, bezit een mooi parfum en bevat bijna dezelfde mineralen als het Keltisch zeezout. Heerlijk op een eitje, biefstukje, stukje vis, door de salade.... Het staat niet voor niks op tafel in de meeste sterrenrestaurants.

