



Kristallisuola

(“vuorisuola”, “Ruususuola”, “taikasuo-
la”, “Himalajasuola”)

on terveellinen suola

ruohonjuuri
ekomarket

ruohonjuuri
ekokauppa

Kristallisuola sisältää 84 eri alkuainetta ja sen koostumus vastaakin täydellisesti kehomme tarpeita. Terveellisellä suolalla on monta nimeä: kristallisuolaa kutsutaan myös Himalajasuolaksi, Ruususuolaksi tai taikasuo-
laksi sen lukuisien, terveyttä edistävien ominaisuuksien ansiosta. Kristallisuolaa saadaan vuoristoihin puristuneesta suolasta, jota on muodostunut mannerlaattojen liikkumisen tuloksena syntyneiden alkumerien kuivuessa.

Vuorten paineisessa puristuksessa muodostuneen arvokkaan ja täysin puhtaan suolan mineraalit ovat “hyytelömaisessä” muodossa, jolloin elimistömme pystyy käyttämään ne tehokkaasti hyväkseen.

Kristallisuola sisältää natriumin ja kloridin lisäksi 82 eri alkuainetta (mm. magnesium-, kalsium-, kalium-, mangaani- ja fosforisuoloja, kromia, kuparia, fluoria, jodia, rautaa, molybdeenia, seleenia, seleeniä ja piitä) , jotka säätelevät kehomme mineraaliaineenvaihduntaa. Samat alkuaineet löytyvät myös elimistöstämme - veremme ja solunestemme ovat kuin merivettä, tosin vain hyvin paljon miedompaa.

Niin ihmiset kuin eläimetkin tarvitsevat suoloja toimintoihinsa mm. hermoimpulsien kuljetukseen, lihasten toimintaan ja kehon nestetasapainon ylläpitämiseen. Tavallinen, prosessoitu ruokasuola rasittaa munuaisia, altistaa osteoporoosille ja erilaisille syöville ja nostaa verenpainetta. Elimistömme ei pysty käyttämään hyväkseen teollista suolaa vaan käsittelee sitä myrkkynä, joka pitää poistaa kehosta mahdollisimman pian.

Suurin osa ihmisistä kärsii suolan puutteesta, vaikka heidän elimistössään onkin aivan liikaa natriumkloridia eli teollista ruokasuolaa. Mineraaliköyhä ruokasuola ei tyydytä suolan tarvettamme ja suolan “nälkä” on loppumaton. Prosessoidun suolan sijasta onkin erityisen suositeltavaa käyttää kristallisuolaa. Suolan käytön vähentämistä paljon olennaisempaa on suolan laatu.

SUOLOJEN VERTALUTAULUKKO / 100 g

	NaCl	Kalsium	Kalium	Mg	Rauta
Vuorisuola	98,6 g	230 mg	37 mg	140 mg	0,3 mg
Ruususuola	95,6 g	700 mg	646 mg	208 mg	3,5 mg
Yrttisuo- la	71 g	281 mg	275 mg	125 mg	0,4 mg
Jodioitu miner.suola	53,5 g	43 mg	17880 mg	1100 mg	0,9 mg
Jodioitu ruokasuola	98,6 g	150 mg	37 mg	33 mg	0,8 mg

lähde: Fineli, Nippon Shokuhin Analysis Center, Japan
Japan Pianshan Chemistry Research Center, Japan

Jaksamisjuoma (erinomainen voimajuoma myös urheilijoille)

5 dl vettä
1/2 tl Ruususuolaa
3-5 rkl Intiaanisosokeria

(USAN ammattilais-baseball-joukkue testasi jaksamisjuoman Okinawan kuumissa olosuhteissa ja totesi sen ainomaiseksi urheilujuomaksi)

Ruususuola eli intiaanisuo- la

Ruususuola eli intiaanisuo-
la on ravintoarvojen ja terveyttä edistävien ominaisuuksiensa puolesta samaa suolaa kuin kristallisuola. Ruusu- eli intiaanisuo-
lan ero on siinä, että se on intiaanien tekemää: suola louhitaan käsin Bolivian vuoristosta. Nimi “ruususuola”, tulee punertavasta väristä, joka syntyy mm. mangaanista ja raudasta. Ruususuolan natriumkloridipitoisuus on alhaisempi ja vastaavasti arvokkaiden suojaravinteiden pitoisuus korkeampi. Tästä syystä lääketieteen tohtori, Hattori, Japanista suosittelee sen käyttöä.

Tarina Ruususuolan historiasta kertoo, että vuonna 1935 Paraguayn valkoinen sotilasjunta sai öljymiljonääreiltä tehtäväkseen vallata Bolivian intiaanien öljyesiintymät. Samaan aikaan intiaanit löysivät vuoristosta kauniin ruusunväristä suolaa, jota toimitettiin Bolivian sotilaille, jotta nämä pystyisivät pitämään puolensa maahantunkeutujia vastaan. Ruususuolan kerrotaan vaikuttaneen sotilaskuntoisuuteen niin, että kaikki öljylähteet jäivät Bolivian puolelle...

Japanissa Ruususuolaa suositellaan muun muassa naisille, joilla on aneemista taipumusta ja niille, joilla on kohonnut verenpaine. Japanissa Ruususuolasta on tullut muutamassa vuodessa eliitin suosima suola, jota saa vain erikoiskaupoista pienissä kauniissa pakkauksissa ja kalliiseen hintaan.