Por qué la sal correcta es vital para la vida

Para entender mejor a los partidarios de una ingesta diaria de sal más alta y a los "críticos" que advierten sobre demasiada sal, es útil analizar las diferentes definiciones de sal de ambas facciones. La sal de ...

Para entender mejor a los partidarios de una ingesta diaria de sal más alta y a los "críticos" que advierten sobre demasiada sal, es útil analizar las diferentes definiciones de sal de ambas facciones.

La sal de los "partidarios de mayores cantidades de sal" es la sal natural, sin lavar (sin refinar). No está compuesta solo por dos elementos, sodio y cloruro, sino que contiene magnesio, potasio, calcio, hierro y entre 50 y 80 oligoelementos adicionales.

Los riñones necesitan sal para descomponer el exceso de ácido y excretarlo con la orina, la sal elimina el exceso de ácido de las células, especialmente de las células cerebrales. El Dr. med. F. Batmanghelidj está convencido de que una dieta sin sal conduce al Alzheimer, la sal es necesaria para mantener el tono muscular y la fuerza, regula el sueño, ayuda a mantener los niveles de glucosa en sangre en equilibrio y es importante para la comunicación y el procesamiento de información de todas las células nerviosas, finalmente todas las células necesitan sal para la generación de energía local.

Quien alguna vez ha visto imágenes de maratonistas encorvados o con calambres, generalmente en las últimas etapas, con extremidades paralizadas, sabe que esta persona sufre de deficiencia de sal. Quien bebe mucha agua elimina sales del cuerpo que deben ser reemplazadas. Por ejemplo, con Biebelshofer, Deutsches Steinsalz, Ursalz sin aditivos, Mühlensalz. En cuanto a la sal del Himalaya, el fundador de la Akademie für menschliche Medizin GmbH en Frankfurt y especialista en medicina nuclear, medicina nutricional y medicina preventiva, Prof. Dr. Spitz, recomienda no tomar la sal al sur o al norte del Himalaya, ya que existe el riesgo de que esté contaminada con el veneno celular flúor. Lee aquí: Pérdida de agua celular, piel arrugada, inflamaciones etc. por "sal de mesa"

It's good.
to be truu.