Pourquoi le bon sel est vital

Pour mieux comprendre les partisans d'un apport quotidien en sel plus élevé et les « avertisseurs » contre trop de sel, il est utile d'examiner les différentes définitions du sel des deux factions. Le sel de ...

Pour mieux comprendre les partisans d'un apport quotidien en sel plus élevé et les « avertisseurs » contre trop de sel, il est utile d'examiner les différentes définitions du sel des deux factions.

Le sel des « partisans de la quantité de sel » est le sel naturel, non lavé (non raffiné). Il ne se compose pas seulement des deux éléments sodium et chlorure, mais contient également du magnésium, du potassium, du calcium, du fer ainsi que 50 à 80 autres oligo-éléments.

Les reins ont besoin de sel pour décomposer l'acide excédentaire et l'excréter dans l'urine, le sel enlève aux cellules, en particulier aux cellules du cerveau, l'acide excédentaire. Dr. med. F. Batmanghelidj est convaincu qu'une alimentation sans sel mène à l'Alzheimer, le sel est nécessaire pour maintenir le tonus musculaire et la force, il régule le sommeil, aide à maintenir l'équilibre du taux de sucre dans le sang et est important pour la communication et le traitement de l'information de toutes les cellules nerveuses, en fin de compte, toutes les cellules ont besoin de sel pour la production d'énergie locale.

Quiconque a déjà vu des images de marathoniens courbés ou crampes, généralement dans les dernières étapes, avec des extrémités paralysées, sait que cette personne souffre d'une carence en sel. Celui qui boit beaucoup d'eau élimine les sels du corps qui doivent être remplacés. Par exemple avec Biebelshofer, Deutsches Steinsalz, Ursalz sans additifs, Mühlensalz. Pour le sel de l'Himalaya, le fondateur de l'Académie de médecine humaine GmbH à Francfort et spécialiste en médecine nucléaire, médecine nutritionnelle et médecine préventive, Prof. Dr. Spitz, déconseille de prendre le sel au sud ou au nord de l'Himalaya, car il existe un risque qu'il soit contaminé par le toxin cellulaire fluor. Lire ici : Perte d'eau cellulaire, peau ridée, inflammations etc. due au « sel de table »

It's good.
to be truu.