Perché il sale giusto è vitale

Per comprendere meglio i sostenitori di un apporto salino giornaliero più elevato e gli "avvertitori" contro troppo sale, è utile esaminare le diverse definizioni di sale delle due fazioni. Il sale del ...

Per comprendere meglio i sostenitori di un apporto salino giornaliero più elevato e gli "avvertitori" contro troppo sale, è utile esaminare le diverse definizioni di sale delle due fazioni.

Il sale dei "sostenitori della quantità di sale" è il sale naturale, non lavato (non raffinato). Non è composto solo dai due elementi sodio e cloruro, ma contiene magnesio, potassio, calcio, ferro e da 50 a 80 ulteriori oligoelementi.

I reni hanno bisogno di sale per scomporre l'acido in eccesso e eliminarlo con l'urina, il sale sottrae l'acido in eccesso dalle cellule, in particolare dalle cellule cerebrali. Il Dr. med. F. Batmanghelidj è convinto che una dieta priva di sale porti all'Alzheimer, il sale è necessario per mantenere il tono muscolare e la forza, regola il sonno, aiuta a mantenere i livelli di zucchero nel sangue in equilibrio ed è importante per la comunicazione e l'elaborazione delle informazioni di tutte le cellule nervose, infine tutte le cellule hanno bisogno di sale per la produzione di energia locale.

Chi ha già visto immagini di maratoneti ricurvi o con crampi, per lo più negli ultimi tratti, con arti paralizzati, sa che questa persona soffre di carenza di sale. Chi beve molta acqua elimina i sali dal corpo che devono essere reintegrati. Ad esempio con Biebelshofer, Deutsches Steinsalz, Ursalz senza additivi, Mühlensalz. Per quanto riguarda il sale dell'Himalaya, il fondatore dell'Accademia di medicina umana GmbH a Francoforte e specialista in medicina nucleare, medicina della nutrizione e medicina preventiva, Prof. Dr. Spitz, consiglia di non assumere il sale a sud o a nord dell'Himalaya, poiché c'è il rischio che sia contaminato con il veleno cellulare fluoro. Leggi qui: Perdita di acqua cellulare, pelle rugosa, infiammazioni ecc. causate dal "sale da cucina"

It's good.
to be truu.