Por que o sal correto é vital para a vida

Para melhor compreender os defensores de uma ingestão diária de sal mais elevada e os "alertadores" contra muito sal, ajuda examinar as diferentes definições de sal das duas facções. O sal da...

Para melhor compreender os defensores de uma ingestão diária de sal mais elevada e os "alertadores" contra muito sal, ajuda examinar as diferentes definições de sal das duas facções.

O sal dos "defensores das quantidades de sal" é o sal natural, não lavado (não refinado). Ele não consiste apenas nos dois elementos sódio e cloreto, mas contém magnésio, potássio, cálcio, ferro e 50 a 80 outros oligoelementos.

Os rins precisam de sal para eliminar o excesso de ácido e excretá-lo na urina, o sal remove o excesso de ácido das células, particularmente das células cerebrais. Dr. med. F. Batmanghelidj está convencido de que uma dieta sem sal leva ao Alzheimer, o sal é necessário para manter o tônus muscular e a força, regula o sono, ajuda a manter o nível de açúcar no sangue em equilíbrio e é importante para a comunicação e processamento de informações de todas as células nervosas, e por fim, todas as células precisam de sal para a geração local de energia.

Quem já viu imagens de maratonistas curvados ou com cãibras, geralmente nas últimas etapas, com membros paralisados, sabe que essa pessoa sofre de deficiência de sal. Quem bebe muita água elimina sais do corpo que precisam ser repostos. Por exemplo, com Biebelshofer, Deutsches Steinsalz, Ursalz sem aditivos, Mühlensalz. Com sal do Himalaia, o fundador da Akademie für menschliche Medizin GmbH em Frankfurt e especialista em medicina nuclear, medicina nutricional e medicina preventiva, Prof. Dr. Spitz, aconselha não tomar o sal ao sul ou ao norte do Himalaia, pois existe o risco de estar contaminado com o veneno celular flúor. Leia aqui: Perda de água celular, pele enrugada, inflamações etc. causadas pelo "sal de cozinha"

It's good.
to be truu.