La recommandation de l'OMS sur le sel faible augmente la mortalité

Lorsqu'on parle de l'approvisionnement du corps en eau idéale (disponible au niveau cellulaire), on ne peut pas éviter de parler de sel tôt ou tard. Car sans sel, on pourrait boire la meilleure eau aussi ...

Lorsqu'on parle de l'approvisionnement du corps en eau idéale (disponible au niveau cellulaire), on ne peut pas éviter de parler de sel tôt ou tard. Car sans sel, on pourrait boire la meilleure eau aussi bien au-delà de 5 litres par jour et on aurait quand même soif. Il est rare de trouver sur un seul sujet autant de déclarations et d'études contradictoires que sur la question de la quantité et du type de sel qui est bon ou mauvais pour l'homme.

Les autorités officielles continuent encore à répéter obstinément l'avertissement que le sel cause une tension artérielle élevée, bien qu'il existe des études qui réfutent cela ou qui prouvent même le contraire. La Société allemande de nutrition (DGE) recommande 6 g de sel de cuisine pour les adultes, l'OMS recommande de ne manger que 5 g de sel par jour et l'Institut de médecine des États-Unis (IOM) limite même l'apport sans danger à seulement 3,5 g par jour, soit une cuillère à café. Les grands médias répètent ces « directives » depuis longtemps réfutées, comme récemment « Focus-online » qui mettait en garde contre « trop de sel » dans un rapport de novembre 2022. Le nutritionniste Dr. med. Dirk Lempke considère ces limites basses comme une « catastrophe », car selon les études, le corps entre dans un mode d'urgence permanent. Le Dr Lempke cite la Corée comme l'un des 13 contre-exemples scientifiquement documentés. Plus les gens en Corée mangent de sodium, moins ils souffrent d'hypertension artérielle et de maladies coronariennes. La raison : les Coréens consomment beaucoup de légumes, de salade et de fruits en même temps que le sel, et donc plus de potassium et de magnésium. Le Dr Lempke a évalué diverses études sur le sujet. Le magazine scientifique The New England Journal of Medicine a publié en 2014 une étude dans laquelle 102 000 personnes ont été observées pendant 3,7 ans. Le résultat : Avec un apport quotidien de 3-6 g de sodium, soit 7,5-15 g de sel, le taux de mortalité est le plus faible. Si les participants prenaient moins de sel, le taux de mortalité augmentait rapidement, s'ils en prenaient plus, il augmentait lentement.

Quand le sodium fait défaut, une impulsion importante pour la vitalité fait défaut. Pour réguler le sodium, le corps a cependant besoin d'autres minéraux comme le potassium, le magnésium et d'autres. Le médecin iranien et auteur connu mondialement pour ses connaissances en santé grâce à l'eau, le Dr F. Batmanghelidj, dit : « La tension artérielle ne

monte pas par l'apport de sel, mais par le manque de potassium, de calcium, de magnésium et de zinc. Ceux-ci régulent le niveau de liquide des cellules et veillent, avec le sodium, à ce que la tension artérielle reste normale. »

À l'aide d'un programme en 5 étapes du Dr James DiNicolantonio, pour établir l'approvisionnement en sel idéal, tu peux déterminer individuellement ta quantité de sel quotidienne personnellement nécessaire. Une explication possible pour la recommandation de sel bien trop faible de la DGE, de l'OMS ou de l'IOM est donnée dans la contribution suivante :

Lis ici : La recommandation de l'OMS sur le sel faible augmente la mortalité.

Urinary Sodium and Potassium Excretion, Mortality, and Cardiovascular Events
https://nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1311889

It's good.
to be truu.