Защо правилната сол е жизненоважна

За по-добро разбиране на привържениците на по-висока дневна приемка на сол и на "предупредителите" срещу твърде много сол, помага разглеждането на различните определения на сол на двете фракции. Солта на...

За по-добро разбиране на привържениците на по-висока дневна приемка на сол и на "предупредителите" срещу твърде много сол, помага разглеждането на различните определения на сол на двете фракции.

Солта на "привържениците на количество сол" е естествената, невана (нерафинирана) сол. Тя се състои не само от два елемента натрий и хлорид, но съдържа магнезий, калий, калций, желязо както и 50 до 80 допълнителни микроелемента.

Бъбреците се нуждаят от сол, за да разложат излишната киселина и да я изхвърлят с урината, солта отнема от клетките, особено от мозъчните клетки, излишната киселина. Д-р med. F. Batmanghelidj е убеден, че една диета без сол води до Алцхаймер, солта е необходима за запазването на мускулния тонус и силата, тя регулира съня, помага да се поддържа кръвната захар в равновесие и е важна за комуникацията и обработката на информацията на всички нервни клетки, в крайна сметка всички клетки се нуждаят от сол за локално производство на енергия.

Който някога е видял снимки на свити или крампиращи се маратонци, най-вече на последните етапи, с парализиращи екстремитети, знае, че този човек страда от недостиг на сол. Който пие много вода, измива солите от тялото, които трябва да бъдат заменени. Например с Biebelshofer, Deutsches Steinsalz, Ursalz без добавки, Mühlensalz. При хималайска сол препоръчва основателят на Академията за човешка медицина GmbH във Франкфурт и специалист по ядрена медицина, медицина на храненето и превантивна медицина, проф. д-р Spitz, да не се взима солта южно или северно от Хималаите, тъй като има опасност тя да е контаминирана със клетъчния отрова флуор. Прочетете тук: Загуба на клетъчна вода, намръщена кожа, възпаления и т.н. поради "хранителна сол"

It's good.
to be truu.