Por qué la sal correcta es vital para la vida

Para entender mejor a los defensores de una ingesta diaria de sal más alta y a los "críticos" de demasiada sal, es útil observar las diferentes definiciones de sal de ambas facciones. La sal de ...

Para entender mejor a los defensores de una ingesta diaria de sal más alta y a los "críticos" de demasiada sal, es útil observar las diferentes definiciones de sal de ambas facciones.

La sal de los "defensores de la cantidad de sal" es la sal natural, sin lavar (sin refinar). No consiste solo en los dos elementos sodio y cloruro, sino que contiene magnesio, potasio, calcio, hierro así como 50 a 80 oligoelementos adicionales.

Los riñones necesitan sal para descomponer el exceso de ácido y excretarlo en la orina, la sal elimina el exceso de ácido de las células, especialmente de las células cerebrales. El Dr. med. F. Batmanghelidj está convencido de que una dieta sin sal lleva al Alzheimer, la sal es necesaria para mantener el tono muscular y la fuerza, regula el sueño, ayuda a mantener el nivel de azúcar en sangre en equilibrio y es importante para la comunicación y el procesamiento de información de todas las células nerviosas, finalmente todas las células necesitan sal para la generación de energía local.

Quien haya visto fotos de maratonistas encorvados o con calambres, generalmente en las últimas etapas, con extremidades entumecidas, sabe que esta persona sufre de deficiencia de sal. Quien bebe mucha agua expulsa sales del cuerpo que deben ser reemplazadas. Por ejemplo, con Biebelshofer, Deutsches Steinsalz, Ursalz sin aditivos, Mühlensalz. Respecto a la sal del Himalaya, el fundador de la Academia de Medicina Humana GmbH en Fráncfort y especialista en medicina nuclear, medicina nutricional y medicina preventiva, Prof. Dr. Spitz, aconseja no tomar sal del sur o norte del Himalaya, ya que existe el riesgo de que esté contaminada con el citotóxico fluor. Lee aquí: Pérdida de agua celular, piel arrugada, inflamaciones, etc. por "sal de mesa"

It's good.
to be truu.