

SAL REAL

Redacción de Walid Harp.

Así es como se ve la sal verdadera, todos sabemos a qué se parece la sal blanca regular, y erróneamente pensamos que es sal de verdad cuando no lo es. El hecho es que la sal blanca refinada, como la sal de mesa comercial es mala, algo muy malo. La sal natural sin refinar por otro lado es buena, muy buena y proporciona muchos beneficios para la salud.



La sal marina sin refinar es saludable. El efecto de aumentar la presión sanguínea de la sal de mesa puede deberse a su alto contenido de sodio sin suficiente magnesio para equilibrarlo. Esto tiene un efecto reductor de magnesio que puede contraer las arterias y elevar la presión arterial. La sal real (de varios tipos) contiene gran cantidad de magnesio y otros minerales importantes, por lo que generalmente no afecta la presión arterial de forma negativa.

El sodio es un nutriente esencial requerido por el cuerpo para mantener los niveles de fluidos y para proporcionar canales para la señalización nerviosa. Se necesita algo de sodio en tu cuerpo para regular los líquidos y la presión arterial, y para mantener los músculos y los nervios funcionando sin problemas. Sin cantidades adecuadas de sodio, tu cuerpo puede tener dificultades para enfriarse después de una actividad o ejercicio intenso. Cuando el cuerpo está caliente suda, y si no tiene suficiente sodio, tu cuerpo puede no sudar lo suficiente y sobrecalentarse. Esto podría provocar un accidente cerebrovascular o agotamiento, así como también deshidratación.

El sodio es un portador de energía. También es responsable de enviar mensajes desde el cerebro a los músculos a través del sistema nervioso para que los músculos se muevan con el comando. Cuando deseas mover el brazo o contraer cualquier músculo de tu cuerpo, tu cerebro envía un mensaje a una molécula de sodio que lo pasa a una molécula de potasio y luego vuelve a una molécula de sodio, etc., etc., hasta que llega a su destino final muscular. Esto se conoce como intercambio iónico de sodio-potasio. Por lo tanto, sin sodio, nunca podríamos mover ninguna parte de nuestro cuerpo.

Ahora bien, el exceso de sodio (como el que se obtiene de fuentes dietéticas) se excreta en la orina. La mayor parte del sodio en el cuerpo (alrededor del 85%) se encuentra en la sangre y el líquido linfático. Los niveles de sodio en el cuerpo están controlados en parte por una hormona llamada aldosterona, que es producida por las

glándulas suprarrenales. Los niveles de aldosterona determinan si los riñones retienen el sodio en el cuerpo o lo pasan a la orina.

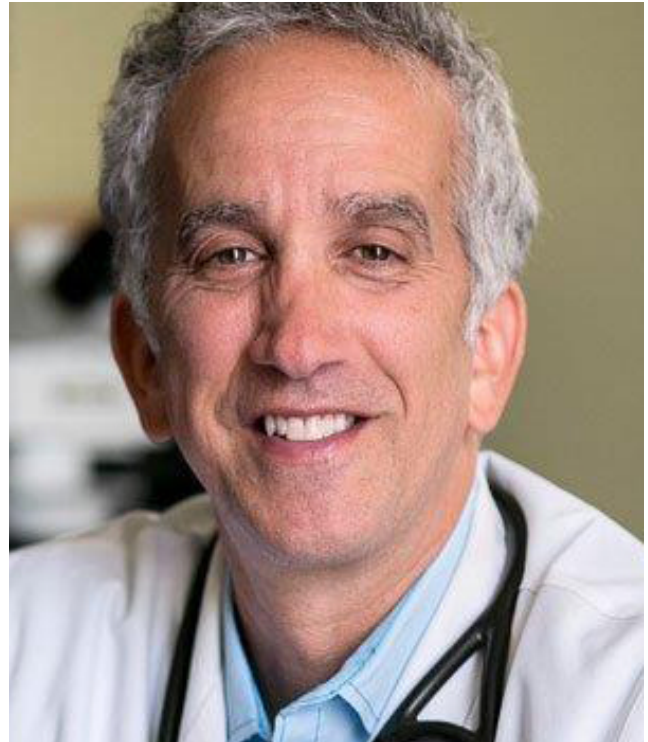
El Dr. David Brownstein hace hincapié en este asunto diciendo: "Nadie hace una distinción entre la sal refinada y la no refinada. Juntan toda la sal como una sustancia mala. Este es un error terrible. Hay dos formas de sal disponibles en el mercado: refinada y sin refinar. La sal refinada ha sido removida de sus minerales y ha sido blanqueada para darle la apariencia blanca que estamos acostumbrados a ver como sal. Es la sal fina y blanca que está disponible en casi cualquier restaurante o supermercado. La sal refinada ha sido expuesta a muchos químicos tóxicos para llegar a su producto final. Tiene aluminio, ferrocianuro y lejía. Creo que este proceso de refinación la ha convertido en una sustancia tóxica y desvitalizada que necesita ser evitada". "Por otro lado, la sal no refinada", continúa Brownstein, "no ha sido sometida a un duro proceso químico. Contiene los minerales naturales que originalmente formaban parte del producto.

Su contenido mineral le da un color distintivo. Puede variar dependiendo de dónde se toma. Esto se debe al contenido mineral cambiante de los distintos yacimientos de sal. Son los minerales en sal sin refinar que proporcionan todos los beneficios de este producto. Los minerales suministran al cuerpo con más de 80 oligoelementos necesarios para mantener la salud. Además, los minerales elevan el pH (acidez correcta) y reducen la presión arterial. Es un ingrediente vital que debería ser parte de la dieta de todos".

El Dr. Brownstein dice: "Hace años, los fabricantes de sal decidieron que la sal blanca pura es más bonita y que los consumidores prefieren sal bastante blanca, así que comenzaron a blanquearla. También agregaron agentes antiaglomerantes para aumentar su vida útil. El problema es que los químicos añadidos para evitar que la sal absorba la humedad en el estante interfieren con una de las funciones principales de la sal: regular la hidratación del cuerpo. El cloruro de sodio en la sal de mesa es altamente concentrado, desnaturalizado y tóxico para tu organismo. Retiene agua para protegerse y tus células liberan agua para ayudar a diluir, neutralizar y descomponer la sal. Esta pérdida de agua deshidrata y debilita las células e incluso puede causar que mueran prematuramente. La sal marina natural es muy superior a las sales de mesa yodadas tratadas químicamente, ya que contiene los 92 minerales traza, y es solo el 84% de cloruro de sodio, mientras que la sal de mesa es casi el 98".

Todo esto se suma a una cosa. La sal de mesa puede ser tóxica: hasta cierto punto venenosa para el cuerpo y es responsable, en gran parte, de la aparición de muchas enfermedades terribles, como el mal funcionamiento de la tiroides y la disfunción metabólica. Elige consumir una sal verdadera, que proporciona otros nutrientes que se encuentran naturalmente en los lechos de sal, incluso pequeñas cantidades de calcio, magnesio, potasio, hierro y zinc.

Muchos consumen más sal refinada al comer alimentos procesados, comidas rápidas y alimentos enlatados con sal añadida. En contraposición, la sal de cristal del Himalaya que se extrae a 5.000 pies de profundidad por debajo de la cordillera del Himalaya estuvo sujeta a una enorme presión durante millones de años y tiene más del 99% de pureza. Cuanto mayor es la cantidad de presión, más superior o excelente es el estado de orden dentro de la estructura cristalina de la sal. Muchas sales del Himalaya se venden a bajo



Dr. Brownstein

precio, pero se recolectan desde lo alto cerca de las cimas de las montañas del Himalaya en lugar de desde las minas más profundas. Estas sales contienen más impurezas, no tienen la misma estructura y no son asimiladas fácilmente por el cuerpo.

La sal del Himalaya contiene 84 minerales y oligoelementos en estado iónico y es de un encantador color rosa. Sea cual sea la sal que elijas consumir, procura que haya pasado lo menos posible por la mano del hombre, que no sea refinada, que no contenga sustancias añadidas como el Fluor y que su ingesta sea mesurada.

*No olvides consultar la sección de **Videos** para ampliar esta información.*

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.