



## **SÓL – NAJSTARSZE Z LEKARSTW**

Sól - to substancja absolutnie niezbędna do życia wszystkim istotom żywym, szczególnie ludziom, którzy chorują na astmę, alergię i choroby autoimmunologiczne.

Sól - to „lekarstwo”, które wykorzystywane jest przez uzdrowiaczy od niepamiętnych czasów. W niektórych kulturach do dziś jest ceniona na wagę złota. Mieszkańcy pustyni wiedzą, że używanie soli to gwarancja ich przeżycia. Dla nich kopalnie soli to synonim złóż złota. Po wielu latach lekceważenia sól znów zaczęto uznawać i szanować jako cenny produkt spożywczy.

Woda przenika do każdej komórki naszego organizmu, aby ją przepłukać i usunąć toksyczne odpady metabolizmu. Gdy tylko woda dotrze do wnętrza komórki, to znajdujący się tam potas wiąże ją i przytrzymuje w takiej ilości, na jaką pozwala jego tam obecność. Dlatego też codziennie powinniśmy dodawać sól do pokarmów. Sól zatrzymuje pewną część wody wewnątrz komórek (nazywa się to osmotycznym zatrzymywaniem wody przez sól) dzięki temu zapewniając równowagę ilości wody na zewnątrz i wewnątrz komórek.

Sól ma wiele cudownych zalet oprócz regulowania wody w organizmie. Wymieńmy niektóre z nich:

**Jest silnym naturalnym środkiem antyhistaminowym.** Można ją wykorzystać do łagodzenia ataków astmy. W tym celu należy położyć kilka kryształków na język po wypiciu 1-2 szklanek wody. Pod względem skuteczności sól nie ustępuje inhalatorowi, a nie oddziałuje toksycznie. Obowiązkowo przed umieszczeniem soli na języku należy wypić 1-2 szklanki wody.

**Jest bardzo potrzebna nerkom do obniżenia poziomu kwasowości moczu.** Bez wystarczającej ilości soli w organizmie jego kwasowość rośnie w sposób niepokonany.

**Odgrywa wyjątkowo ważną rolę w leczeniu rozstrojów emocjonalnych.** Sól jest absolutnie niezbędna do podtrzymania poziomu serotoniny i melatoniny w mózgu. Kiedy woda i sól - naturalne antyoksydanty, oczyszczają organizm z toksycznych odpadów, to nie musi on poświęcać w tym celu aminokwasów, takich jak tryptofan i tyrozyna. W dobrze nawodnionym organizmie tryptofan w całości trafia do tkanki mózgowej, gdzie jest wykorzystywany do produkcji serotoniny, melatoniny i tryptaminy - najważniejszych neurotransmiterów czynności antydepresyjnych.

**Odgrywa ważną rolę w profilaktyce i leczeniu raka.** Kiedy organizm jest dobrze nasycony wodą, a sól zwiększa objętość krwi cyrkulacyjnej, pomagając jej dotrzeć do wszystkich części ciała, to tlen i aktywne lub „zmotywowane” immunologicznie komórki trafiają do tkanki rakowej i niszczą ją. Niedobór wody i soli hamuje rozwój systemu immunologicznego i aktywność jego komórek, walczących z chorobami.

**Jest skutecznym środkiem dla stabilizacji rytmu skurczów serca.** Wbrew pokutującemu pogładowi, że sól podwyższa ciśnienie krwi, w istocie to sól w połączeniu z wodą sprzyja normalizacji ciśnienia. Oczywiście' wszystko zależy od proporcji. Dieta małosolna przy nadmiernym spożywaniu wody rzeczywiście może spowodować

u niektórych osób podwyższenie ciśnienia. Logika w tym przypadku jest prosta. Wzrost ciśnienia jest wynikiem niewystarczającej ilości ważnych minerałów wewnątrz-komórkowych, naturalnych komponentów nie oczyszczonej soli, absolutnie niezbędnych do utrzymania ciśnienia krwi w granicach normy.

Jedna lub dwie szklanki wody i troszkę soli (kilka kryształków na język) szybko i skutecznie uspokoją przyspieszony puls i silne bicie serca, a w rezultacie obniżą ciśnienie krwi i usuną zadyszkę.

**Odgrywa ważną rolę w normalizacji snu.** Jest ona naturalnym środkiem nasennym. Jeśli wypijecie szklankę wody, a potem położycie na język kryształki soli (trzymać do momentu rozpuszczenia), to zapewniacie sobie spokojny sen.

**Ważny element diety dla diabetyków.** Pomaga ona zrównoważyć poziom cukru we krwi i obniżyć dawkę insuliny. Woda i sól zmniejszają stopień wtórnych powikłań, związanych z cukrzycą.

**Osteoporoza również jest wynikiem deficytu wody i soli w organizmie.** Ponad 20% rezerwy soli gromadzi się w środkowej części kości długich i zwiększa ich odporność. Jeśli w pożywieniu mało jest tej substancji, to organizm uwalnia zgromadzoną w kościach sól, żeby mogła wziąć udział w osmotycznym regulowaniu zawartości soli we krwi..

## **ILE SOLI POTRZEBUJE CZŁOWIEK?**

Praktycznie organizm ludzki potrzebuje 3 g soli (1/2 łyżeczki od herbaty) na każde 8-10 szklanek wody, albo ¼ łyżeczki na 1 litr wody. Sól należy używać w ciągu całego dnia. Jeśli trenujecie i dużo się pocicie, to soli potrzebujecie więcej. W krajach z gorącym klimatem soli powinno się używać jeszcze więcej, ponieważ od tego zależy, czy człowieka czeka długie życie i dobre zdrowie, czy też wyczerpanie cieplne i śmierć.

Kiedy człowiek zachoruje i trafia do szpitala, lekarze natychmiast podłączają go do kroplówki z 0,9% roztworem soli kuchennej (NaCl). Dawka ta odpowiada 9 g soli na 1 litr wody. Jednak w zwykłych warunkach wystarczy codziennie przyjmować trzy razy mniej soli. Organizm posiada mechanizm, pozwalający zrobić zapas.

Bądźcie ostrożni ! Nie przesadzajcie z solą. Powinniście umieć zachować równowagę w dostarczaniu organizmowi soli i wody. Nie zapominajcie o picciu wystarczającej ilości wody, która wypłukuje nadmiar soli. Jeśli wasza waga nieoczekiwanie zwiększyła się w dniu, w którym zjedliście bardzo mało, to znaczy, że organizm otrzymał za dużo soli. Przez jeden dzień powstrzymajcie się od jedzenia soli i wypijcie więcej wody, aby zwiększyć produkowanie moczu i pozbyć się nadmiaru soli.

Cierpiący na niewydolność serca (lub chorobę nerek, wymagającą dializy) koniecznie powinni zasięgnąć porady lekarzy przed zwiększeniem dawki soli.

A największą wartość mają minerały, zawarte w soli.

**Sprzedawana w naszym sklepie sól to nieczyszczona sól morska oraz sól najwyższej jakości himalajska-otrzymywana ze złóż, które powstały wiele milionów lat temu.**

