

LA SAL ES UN VENENO



Las personas y los animales que alimentamos tomamos sal y tenemos miles de enfermedades. Las tribus aisladas y los animales salvajes no toman sal y casi no enferman. ¿Es casualidad?. En las sociedades donde más comida procesada (rica en sal) se consume es donde más enfermos hay. No necesitamos tomar sal, la tierra tiene el sodio que necesitamos. Como el cuerpo no puede eliminar tanta sal, ésta se va acumulando sobre todo en los pulmones en forma de mocos (los mocos son salados), lo que reduce la entrada de oxígeno y la salida de dióxido de carbono. Un exceso de sodio hace que las células se hinchen ya que el sodio retiene agua. Cuando las células se hinchan se juntan unas con otras lo que dificulta la llegada de nutrientes, agua y oxígeno y la salida de desechos lo que da lugar al cansancio y a la enfermedad. Cuando el cuerpo se llena de desechos puede producirse una proliferación de microbios patógenos como en el agua estancada. Mucho sodio disminuye el potasio lo que causa cansancio, enfermedades, pocas hormonas como la del crecimiento, testosterona.... Las gripes y resfriados no son por infecciones, sirven para eliminar la sal de los pulmones, por eso ocurren en invierno ya que en verano sudamos y bebemos mucho lo que elimina sodio, comemos mucha fruta que tiene potasio y tomamos menos comidas con sal. Por eso en verano tenemos más energía.

Cuando no se pueden eliminar bien los desechos por la orina algunos se eliminan por la piel o el aliento lo que produce mal olor. Al tener el cuerpo lleno de desechos sentimos mucho rechazo a los productos químicos ya que son más desechos. Como la sal es un tóxico el cuerpo nos pide agua para expulsarla. La sal mata bacterias beneficiosas y necesarias para el cuerpo. La sal elimina minerales alcalinos del cuerpo como el calcio. La sal sube la tensión arterial lo que causa hemorragias para bajarla. Al bajar el potasio por la sal baja también la tensión arterial. Con los años disminuyen las hormonas sexuales lo que retiene más sodio, por eso vamos engordando, teniendo más enfermedades y menos energía. La mayor parte de la obesidad es retención de líquidos por la sal, la otra parte también es por la sal ya que es un potenciador del sabor y baja la energía lo que hace que comamos más. Algunas de las enfermedades que causa la sal:

Cáncer, cansancio, depresión, artritis, dolores, alergias, hemorragias, diabetes, infartos, arritmia, hipertensión, hipotensión, insuficiencia renal, mala memoria, alzheimer, conjuntivitis, obesidad, edemas, trombosis, resfriado, gripe, asma, fibrosis quística, pulmonía, bronquitis, sinusitis, lupus, tuberculosis, osteoporosis, jaquecas, migrañas, cataratas, glaucoma, ceguera, estreñimiento, celulitis, indigestión, úlceras, gastritis, amigdalitis, gingivitis, meningitis, fibromialgia, hemorroides, varices, acúfenos, hiperhidrosis, baja estatura, calambres, túnel carpiano, mareos, ansiedad....

- Libros: “La terapia Gerson”, “Salt kills”, “Potassium (Betty Kamen)”.
- Artículo: www.yogamag.net/archives/1981/haug81/salt.shtml
- Artículo: www.rawfoodexplained.com/condiments/salt.html