

LES FONCTIONS VITALES DU SEL DANS LE CORPS HUMAIN

Le sel non raffiné a des fonctions multiples, au-delà de réguler le contenu d'eau dans le corps. Il a une teneur élevée en minéraux, contenant tous les éléments essentiels pour soutenir la vie, ainsi que le bon fonctionnement et l'équilibre des cellules.

Les déficiences en minéraux sont dues à des nombreuses raisons. Une raison principale pour le haut taux de déficience dans le monde occidental est la consommation de produits transformés qui sont de manière générale pauvres en minéraux et qui contiennent souvent des substances synthétiques que le corps ne reconnaît pas. Une autre raison importante est la consommation excessive de calcium dans la diète habituelle, suite à la promotion incessante de l'industrie laitière.

Voici quelques-uns des rôles vitaux que le sel joue dans notre corps :

1. Le sel est le plus efficace pour stabiliser un rythme cardiaque irrégulier et, contrairement à la fausse conception qu'il cause de l'hypertension, il est en fait essentiel pour la régulation de la pression artérielle – conjointement avec l'eau. Naturellement, les proportions de ces deux éléments sont critiques et le corps humain s'en charge.
2. Le sel est vital pour équilibrer les niveaux de sucre dans le sang. Il est surtout très important pour les diabétiques, car il est essentiel pour la fabrication et l'action de l'insuline.
3. Le sel est vital pour neutraliser l'acidité excessive dans les cellules, et plus particulièrement dans les cellules cérébrales. L'acidité est très endommageant pour le corps et est à la base de beaucoup de maladies qui sont considérés normaux aujourd'hui. L'acidité excessive est une des causes principales de la déficience en minéraux.
4. Le sel est vital pour la génération d'énergie hydroélectrique dans les cellules.
5. Le sel est vital pour la communication des cellules nerveuses et pour le traitement d'information dans le cerveau et le corps, du moment de la conception jusqu'à la mort.
6. Le sel est vital pour l'absorption des nutriments dans le tracte intestinal.
7. Le sel est vital pour l'évacuation du mucus et autres flegmes dans les poumons, plus particulièrement dans les cas d'asthme et de fibrose kystique.
8. Le sel permet la décongestion des sinus.
9. Le sel est un antihistaminique puissant et naturel.
10. Le sel est essentiel pour la prévention des crampes musculaires.
11. Le sel est vital pour prévenir une production excessive de salive. Un excès de salive indique toujours un manque de sel.
12. Le sel est vital pour permettre aux os d'être fermes et solides. L'ostéoporose, d'une façon majeure, est le résultat d'un manque de sel et d'eau dans le corps.
13. Le sel régule le sommeil. C'est un hypnotique naturel.
14. Mettre du sel sur la langue arrête les toux sèches.

15. Le sel joue un rôle vital dans la prévention de la goutte et de l'arthrite. Ces deux conditions indiquent une présence trop élevée de calcium et une acidité trop élevée.
16. Le sel joue un rôle déterminant pour le maintien de la libido, car il dépend de votre état de relaxation, une conséquence directe de niveaux de magnésium suffisants.
17. Le sel prévient la formation des varices dans les jambes. Elles sont elles aussi causées par un niveau de calcium excessif dans le flux sanguin.
18. Le sel permet de réduire la formation de « double menton » (manque d'iode). Quand le corps manque de sel, cela implique qu'il manque d'eau. Les glandes salivaires sentent le manque de sel et produisent plus de salive pour lubrifier la mastication, mais aussi pour fournir l'eau qui manque dans l'estomac pour la décomposition des aliments. Par conséquent, la circulation augmente dans les glandes salivaires et les vaisseaux sanguins tendent à fuir pour fournir l'eau nécessaire pour fabriquer la salive. Parfois les fuites s'étendent au-delà de la zone des glandes, ce qui cause un gonflement en dessous du menton, les joues, jusque dans le cou.
19. Le sel marin contient en général à peu près 80 minéraux dont le corps a besoin. Certains sont des oligo-éléments. Le sel marin non-raffiné est toujours le meilleur choix. Le sel de table ordinaire est dépourvu en grande partie des ses minéraux et contient souvent des additifs comme le silicate d'aluminium pour le garder poudreux et poreux. L'aluminium est très toxique surtout pour le système nerveux. Il est impliqué comme une des premières causes de la maladie d'Alzheimer.
20. 27% du sel dans le corps est logé dans les os. Les os contiennent près de 22% d'eau. Quand le corps a besoin de plus de sel, il va le chercher dans les os et les tissus mous. Si ça va trop loin, l'ostéoporose est la conséquence.