Czy sól to „biała śmierć”?

4 kwietnia 2018

Czy sól jest niebezpieczną trucizną, zwaną także „białą śmiercią”?

Medycyna akademicka i lekarze od wielu lat straszą nas solą. Nazywają sól „białą śmiercią”, nalegają, by możliwie jak najbardziej ograniczać jej spożycie. A najlepiej to w ogóle nie jeść tej złej soli. I to pomimo tego, że sód i potas (główne składniki „prawdziwej” soli) są głównymi elektrolitami w organizmie, a ich niedobory mogą powodować bardzo ciężkie, zagrażające życiu powikłania. Gdy człowiek trafia do szpitala, np. na SOR, pierwsze co badają w szpitalnym laboratorium, to zawartość potasu i sodu w organizmie. Dopiero potem wykonuje się resztę zleconych przez lekarza badań. Podczas takiego pobytu niemal rutynowo dostaje się również kroplówkę z elektrolitami (sodem, potasem itp.).

Czy możliwe jest, że ma tutaj miejsce jedno z medycznych oszustw? Wmawia się ludziom, że powinni znacząco ograniczać spożycie soli kuchennej. Nie jest to jednak prawdą. Nadciśnienie tętnicze jest efektem i odwodnienia, i wypłukiwania cennych pierwiastków. Takich jak: magnez, potas, i właśnie… sód z tej soli kuchennej. Gdy nie mamy odpowiedniej

ilości wody i tych pierwiastków, wtedy następuje wzrost ciśnienia tętniczego. Często nadciśnienie ma ukryte źródło w jakiejś dysfunkcji nerek, lub jeszcze inną przyczynę. Bardzo łatwo zapisać pacjentowi jeden lek na nadciśnienie, potem zwiększać jego dawki do bardzo wysokich, a potem dodawać drugi lek, niż skierować pacjenta na kompleksowe badania wyjaśniające przyczynę nadciśnienia. Bo badania, jak wiadomo, kosztują.

CZY SÓL SZKODZI I WYWOŁUJE NADCIŚNIENIE?

Szczególnie szkodliwe są tutaj leki na nadciśnienie zwane diuretykami. Powodują one zwiększenie wydalania wody, czyli de facto odwodnienie. Przy stosowaniu większości z nich spada poziom sodu i potasu, czasami aż do poziomów zagrażających życiu. Niektóre oszczędzają potas, niektóre też mogą spowodować nadmierny jego poziom we krwi. A wiadomo, gdy poziom elektrolitów spada, to trzeba zwiększać dawkę leku. Gdy to nie daje rezultatu, to dodaje się lek o innym mechanizmie działania, np beta bloker. To też nie zawsze pomaga, bo chorzy na nadciśnienie często mają incydenty bardzo wysokiego ciśnienia i konieczności pomocy medycznej, nawet pomimo stosowania silnych dawek lekarstw.

Trzeba jednak podkreślić, że wszystkiego nie da się wyleczyć i ogarnąć, bo organizm człowieka do dziś jest zagadką. Leki na nadciśnienie czasami są konieczne, a w przypadkach ciężkich ratują życie. Nagłe odstawienie leków na nadciśnienie może spowodować katastrofalne konsekwencje, takie jak kalectwo lub śmierć. To samo może się stać, gdy nażresz się dużej ilości soli, bo uznałeś, że sól białą śmiercią nie jest i możesz jej jeść ile wlezie. Nie radzę tego robić, bo czegoś się naczytałeś w internecie i wspaniałomyślnie stwierdziłeś, że o zdrowiu wiesz już wszystko. Tym zagadnieniem trzeba zająć się kompleksowo. Moja przyjaciółka zajmuje się rzetelnie medycyną naturalną i pomogła wielu ludziom, w tym mi. Ma gabinet w Szczecinie.

JAKĄ SÓL WYBRAĆ?

Wracając do kwestii soli: sól soli nierówna. Sól ze sklepu, a więc ta krystalicznie biała, jest szkodzącym organizmowi świństwem, zawierającym pochodne cyjanowe jak i glin (aluminium), który jest powszechnie znaną neurotoksyną. Powinniśmy spożywać sól kamienną, taką szarą, wręcz „brudną„, o nieregularnym kształcie kryształków, chropowatą w dotyku. Sól himalajska jest przereklamowana i często fałszowana.

Do zwykłej soli z fabryki dodają trochę różowych i czerwonych barwników, i sprzedają ją kilka razy drożej, jako himalajską. Bardzo dobra jest nasza rodzima sól Kłodawska, w tych dużych granulkach. Niczym nie ustępuje ona soli himalajskiej. No i sól morska też jest przereklamowana. To marketingowy chwyt, by sprzedać czysty chlorek sodu z odsalanej wody morskiej, która jak wiadomo do zbyt czystych nie należy.

ODWODNIENIE CZYLI NASZ ZDROWOTNY PROBLEM CYWILIZACYJNY

Kwestia nawodnienia: ile wody pić? Wielu ludzi cierpi tak naprawdę na lekkie odwodnienie. Pijemy po prostu za mało wody. Jest to nasz cywilizacyjny problem. Szczególne znaczenie ma to podczas upałów. Gdy jest gorąco, z samym tylko oddechem tracimy nawet litr wody dziennie. Już nie mówiąc o utracie wody poprzez pot i mocz. Wtedy powinniśmy pić nawet cztery litry wody dziennie. Odwodnienie nierozerwalnie jest związane z elektrolitami, czyli z kwestią soli. Jeśli nie ma wystarczającej ilości sodu jak i potasu, to woda w organizmie będzie miała problemy z przedostaniem się w te miejsca, w których jest konieczna. Będzie to skutkowało najróżniejszymi chorobami. Najbardziej charakterystyczne to bóle nóg, choroby reumatyczne, stawowe, bóle kości, problemy trawienne, z nerkami, choroby autoimmunologiczne. Bowiem gdy komórki nie mają odpowiedniej ilości nawodnienia, wtedy organizm jest zmuszony wydzielać większe ilości histaminy, która działa zapalnie.

Jak dobrze się nawodnić i zapewnić sobie elektrolity? Do naczynia zawierającego pół litra wody mineralnej, wsypujemy płaską łyżeczkę soli kamiennej lub kłodawskiej. Dobrze rozmieszamy, czekamy aż się rozpuści. Nie wypijamy od razu całego naczynia, ale pijemy po jednym łyku co jakiś czas. Można wypić dwa, trzy kubki zawierające pół litra tak przygotowanej wody na dobę. Jednak te 1,5 litra wody nie zaspokoi i tak prawdziwego zapotrzebowania. Pamiętajmy też o uzupełnianiu innych płynów. Jak i o zasadzie, by nie pić żadnych płynów na 30 minut przed posiłkiem i 60 minut po posiłku. Inaczej pożywienie dostarczone do żołądka będzie się źle trawić i powodować kaskadę problemów.

Autorstwo: Jarek Kefir
Zdjęcie: andreas160578 (CC0)
Źródło: Jarek-Kefir.org