

LA SAL SALUDABLE

Los mitos
de la hipertensión

El lado oscuro
de la sal blanca

La medicina
de la sal andina

Néstor Palmetti

Palmetti, Néstor
La sal saludable: alimentos que matan, alimentos que curan
3a ed. - Córdoba: el autor, 2007.
82 p.; 21x15 cm.
ISBN 978-987-05-3713-7
1. Nutrición. 2. Salud. I. Título
CDD 613.2

Esta publicación está basada en experiencias, investigaciones y observaciones personales del autor, que no es médico. La intención de la obra es informar, no debiéndose la considerar sustituto de las opiniones de los profesionales del arte de curar, a quienes el lector deberá siempre consultar a propósito de cuestiones relacionadas con su salud y ante síntomas que lo ameriten. El autor declina expresamente toda responsabilidad ante cualquier efecto perjudicial para la salud que derive del uso o aplicación de la información aquí contenida.

La Sal Saludable - Quinta edición - Noviembre 2009
Autor; Néstor Palmetti
Revisión técnica: Dr. Julio César Díaz
Impresión: Corintios 13 - Av. Vélez Sarsfield 658 - Córdoba - Argentina
ISBN 978-987-05-3713-7 ;
© 2009 Néstor Palmetti (Garín 28, 5885 Villa de Las Rosas, Córdoba).
Edición de autor. Libro de edición argentina.
Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

Para solicitar aclaraciones:
Néstor Palmetti
Técnico en Dietética y Nutrición Natural
Garín 28 - 5885 Villa de Las Rosas
Valle de Traslasierra (Provincia de Córdoba)
Tel/Fax: (03544) 494.054
info@nutriciondepurativa.com.ar
www.nutriciondepurativa.com.ar

No crean en algo porque lo diga la tradición.
Ni siquiera porque generaciones hayan erado en ello por siglos.
No crean en algo porque muchos lo crean, o finjan que lo crean.
No crean algo porque así lo hayan creído sabios de otras épocas.
No crean a ningún otro ser humano.
Crean únicamente en los que ustedes mismos hayan
experimentado, verificado y aceptado, después de someterlo
al dictamen del discernimiento y a la voz de la consciencia.

Gautama Buda

No pretendamos que las cosas cambien
si seguimos haciendo lo mismo
Albert Einstein

El pesimista se queja del viento;
el optimista espera que cambie;
el realista ajusta las velas.
William George Ward
Curar es limpiar
Carlos Kozel

Cada uno ingiere la enfermedad que padece
Arturo Capdevila

La medicina oriental puntualiza que existe
una sola causa para la enfermedad:
una alimentación inadecuada.
Naboru Mura moto

Hoy en día, los asesinos y la comida
no están muy alejados entre sí.
Herbert Knibbs

INTRODUCCION

Tal vez parezca extraño o exagerado dedicar toda una monografía para hablar de algo tan simple como la sal.

También puede resultar inverosímil que a través de una sustancia tan sencilla y abundante podamos enfermar, o bien mejorar nuestra calidad de vida y lograr el reequilibrio funcional de nuestro organismo.

Para comprender los secretos de la sal, resulta esencial conocer a fondo lo que sucede con esta sustancia, tan apreciada en la antigüedad y tan denostada en nuestros días. De ese modo evitaremos caer en los corrientes errores que nos conducen, por exceso o por defecto, a la enfermedad. Este conocimiento, tan elemental como poco divulgado, nos abrirá la percepción hacia realidades más profundas que tienen que ver con la correcta nutrición y fundamentalmente con la buena salud.

A nuestro juicio, el moderno problema de la sal radica en que nos movemos en los extremos: pasamos de intoxicarnos cotidianamente con su forma industrial refinada, a desarrollar un complejo fóbico en su contra.

La falta de información -por obvias razones que se comprenderán con la lectura del artículo- hace que las personas enfermas -sobre todo aquellas con disfunciones circulatorias- se vanaglorien de hacer una dieta "sanita, sin nada de sal". Como hemos visto en el libro "Grasas Saludables", sin materia grasa es imposible el equilibrio vital. Lo mismo ocurre con la sal.

Sin el aporte cotidiano de sal, el organismo irá perdiendo su calidad funcional, y sin que lo vayamos notando, marcharemos rumbo a un callejón sin salida.

El tema es: ¿cuál sal nos cura y cuál sal nos mata? A ello intenta responder este trabajo.

Comenzaremos transitando uno de los mitos modernos más arraigados en nuestro sistema de creencias: la sal es causa de la hipertensión. De allí nace nuestra típica aversión cultural, sin comprender que el problema se origina en nuestro moderno y desordenado estilo dietario, siendo la refulgente sal de mesa refinada, apenas una parte de la cuestión.

Luego deberemos ahondar en la historia de la humanidad y la evolución tecnológica, para comprender las razones por las cuales la sal pasó, de ser considerada "oro blanco", a convertirse en un "veneno cotidiano". Allí abordaremos los problemas de la refinación y la aditivación de la sal blanca, y el nefasto exceso de sodio en nuestros habituales alimentos industrializados.

Habiendo comprendido las distintas facetas de la problemática de la sal en la moderna producción alimentaria de gran escala, será el momento de abordar los perjuicios que tal consumo genera en nuestro organismo. Allí veremos cómo el cuerpo intenta neutralizar la cotidiana intoxicación mediante variados mecanismos y cómo sucumbe ante la crónica agresión.

De allí pasaremos a considerar un aspecto casi ignorado en la temática alimentaria: la cuestión energética. La sal resulta un elemento ideal para visualizar un concepto esencial en la nutrición, término entendido como cotidiano aporte reconstituyente y revitalizante de los organismos vivos.

Luego consideraremos las diferencias entre las diferentes opciones de sal que ofrece el mercado de la alimentación natural, como alternativa a la desequilibrada sal blanca de mesa. Posteriormente nos introduciremos en el uso de la desconocida y apreciada sal de cristal de roca ó sal andina, abordando sus distintas utilidades nutricionales y terapéuticas.

Finalmente retomaremos los conceptos energéticos Dará describir un interesante campo de aplicación de la sal andina: las lámparas que funcionan como naturales ionizadores ambientales.

Por último transcribimos el Código Alimentario Argentino y su normativa respecto a la sal de mesa, donde el lector podrá comprobar cómo "nos protege" la ley. Al final de este recorrido, esperamos que el lector esté en condiciones de discernir con objetividad cuales son las sales que matan y cuales son las sales que curan.

Néstor Palmetti

Técnico en Dietética y Nutrición Natural, noviembre 2009

EL MITO DE LA SAL Y LA HIPERTENSIÓN

Antes de entrar de lleno en el tema de la sal, es bueno apelar al sentido común para cuestionar nocivos mitos, muy arraigados en nuestro moderno sistema cultural, pero que a causa de sus falencias, son un obstáculo a la hora de resolver problemas. Uno de ellos asevera que las dificultades circulatorias son consecuencia del consumo de sal y grasas. Si esto fuese una verdad absoluta, aquellos pacientes que hacen dietas carentes de dichos elementos, deberían recuperar rápidamente la salud y abandonar la ingesta de medicaciones. Sin embargo, y pese a la privación dietaria, los fármacos se hacen "de por vida", los síntomas se multiplican y la calidad de vida se degrada.

Entonces, ¿no es lícito pensar en un error de concepto?

Más que eliminar, ¿no habría que hablar de calidad de sal y grasa que ingerimos? ¿Y no habrá acaso otra causa más profunda del problema? Estas preguntas nos llevan a profundizar en otro falso concepto: ¿qué es la hipertensión? La visión culturalmente dominante nos indica que, a causa de una "deficiencia" -casi siempre atribuida a los genes, el estrés o a la edad- el corazón bombea en exceso, agitando el fantasma del infarto y la arteriosclerosis. Ahora bien, ¿por qué "traviesa" razón, nuestra bomba sanguínea se empeña en trabajar en exceso para incrementar la fuerza de

empuje sobre la sangre? ¿Será que el corazón obtiene algún beneficio por este desgaste de energía? Resulta obvio que no, y conociendo los delicados mecanismos que rigen nuestro funcionamiento orgánico (homeostasis ó tendencia al equilibrio), ¿no será que nosotros mismos estamos obligando al corazón a bombear con más fuerza de la necesaria?

Aunque no somos partidarios de considerar al organismo como una máquina, hagamos por un momento una analogía entre el sistema circulatorio y un mecanismo hidráulico. Resulta obvio que en un circuito estable y sin pérdidas de fluido, las razones para tener que incrementar la presión de una bomba es una sola: el aumento de la viscosidad del fluido. A mayor viscosidad del líquido, mayor necesidad de empuje para mantener la eficiencia funcional del circuito. Este sencillo razonamiento nos conduce directamente a focalizarnos en la "viscosidad" de la sangre, el fluido de nuestro aparato circulatorio.

Los desechos que vamos incorporando diariamente a nuestro cuerpo a través de una alimentación de mala calidad, en la cual la sal y las grasas son solo una parte, superan con creces la capacidad natural de eliminación de los emunorios. Estos órganos especializados en la limpieza corporal (hígado, riñones, intestinos, pulmones, piel, sistema linfático) se ven desbordados en la tarea cotidiana, al ser más lo que entra que lo que sale. La sangre, sobrecargada de elementos tóxicos, se hace cada vez más espesa y viscosa, disminuyendo la velocidad de circulación. Los desechos comienzan a depositarse en las paredes de los vasos sanguíneos, los cuales ven gradualmente reducida su sección y esto dificulta la irrigación.

Todo ello es apenas una parte del estado de ensuciamiento corporal, que tan bien definió el Dr. Jean Seignalet y que, en mayor o menor medida, afecta a toda sociedad volcada a la alimentación industrializada. El ensuciamiento es un fenómeno de las últimas décadas, generado por la antinatural forma de alimentarnos y el total olvido del mantenimiento depurativo. El problema comienza cuando el alimento cotidiano no está adaptado a nuestra fisiología. Entonces la digestión de la comida es insuficiente, la flora se desequilibra, se genera putrefacción, inflamación y entontecimiento del bolo alimenticio. Esta combinación de factores genera un peligroso incremento de la permeabilidad intestinal, lo cual permite que gran cantidad de macromoléculas alimentarias y bacterianas, atraviesen fácilmente la delgada mucosa intestinal. De ese modo, gran cantidad de sustancias inconvenientes se vuelcan rápidamente al flujo sanguíneo, espesándolo y ensuciando los órganos irrigados. Con el paso de los años se generan graves problemas ulteriores, como la hipertensión, los problemas cardiovasculares, el colapso de la función hepática y el "tilde" del sistema inmunológico. Luego de 30

años de tratar y remitir casos incurables, es importante lo que concluyó el Dr. Seignalet:

"Es el balance entre los aportes y las salidas de desechos, lo que determina la evolución de la enfermedad:

- cuando los aportes superan las salidas, más o menos tarde podemos esperar una enfermedad;
- cuando las salidas superan los aportes, el retorno a la normalidad es factible;
- la eliminación parcial de los desechos se traduce en una mejora;
- la eliminación total de los desechos se traduce en una remisión completa".

Dado que estas problemáticas son todo un tema en sí mismo y exceden el marco de esta obra, recomendamos profundizar ¡a cuestión a través de los libros "Cuerpo Saludable" y "Nutrición Depurativa", que brindan todas las herramientas caseras para generar dos acciones básicas del sentido común: limpiar y no ensuciar.

Volviendo a) tema de la hipertensión, aquí vamos encontrando la punta del ovillo y entendiendo las razones por las cuales el corazón hace lo que hace. Vemos claramente cuál es la causa profunda de la hipertensión: la sangre sucia y los capilares obstruidos obligan al corazón a bombear con mayor presión a fin de mantener la imprescindible capacidad de Irrigación. O sea que la elevación de la tensión arterial no es más que un mecanismo defensivo para preservar las funciones vitales. Sin embargo, frente a una lógica tan sencilla, tratamos de "idiota" a nuestro corazón; ingerimos medicación hipotensora (para reducir la presión) en lugar de limpiar y fluidificar la sangre. Es más, en Lausana (Suiza) están desarrollando una vacuna para la hipertensión!!! Dado que se debería aplicar cuatro veces a) año, es fácil imaginar el negocio... que nuestra misma ignorancia sustenta!!!

Si actuásemos con sentido común, no solo nos ahorraríamos los fármacos (con el costo y los efectos secundarios inherentes), sino también el terrible gasto extra de energía que significa para nuestro organismo el cotidiano esfuerzo de elevar la presión sanguínea. Esto permite comprender porqué tanta "fatiga crónica" y tanta falta de energía: estamos malgastando nuestro caudal energético por el simple hecho de ensuciar cotidianamente el cuerpo y no ocuparnos de sus necesidades depurativas.

Por cierto que la pésima calidad de sal y grasas que consumimos, ponen su granito de arena en el espesamiento de la sangre. Pero privarnos por completo de estos nutrientes esenciales es un absurdo total. No se puede concebir el correcto funcionamiento orgánico sin diarias dosis de sal y grasas. Nuestra fisiología es totalmente dependiente de oligoelementos y ácidos grasos

esenciales. El tema es sólo cuestión de calidad y cantidad, ¡¡¡pero nunca de abstinencia!!!

Como dijera el experto en oligoelementos Henry Schroeder: "La sal es la base y el sostén de la vida. La vida comenzó en la salinidad y no se puede librar de ella" Así como en materia de grasas dependemos del aporte alimentario de ciertos ácidos grasos esenciales que solo sintetizan los vegetales, en materia de sal dependemos de ciertos microminerales (oligoelementos) que también resultan esenciales en aquellas pequeñísimas dosis presentes en el plasma marino. Y la sal no es más que el residuo sólido de dicho plasma, tras la evaporación del agua. De allí la importancia que las antiguas civilizaciones asignaban a la sal. Y de este tema nos ocuparemos a continuación.

DE ORO BLANCO A VENENO COTIDIANO

En la antigüedad, a la sal se le asignaba un enorme valor. La palabra salario procede del latín "salarium", que significa ración de sal. Los romanos la utilizaban como moneda de cambio en las transacciones y preferían el pago en sal antes que en oro; sostenían, con razón, que con oro y sin sal podían morir. Josef Stalin usó este conocimiento, privando de sal a sus opositores, prisioneros en los campos de concentración, y por tanto no podía ser considerado directo responsable de sus muertes!!!

A nivel esotérico, la sal era considerada el quinto elemento en la alquimia. Según los alquimistas, el aspecto constitutivo de la sal era comparable al éter, el quinto elemento además del agua, ¡a tierra, el aire y el fuego. Siempre la sal fue controlada por los poderosos, sujeta a impuestos y considerada cuestión de estado; por ello lo de "oro blanco". Una de las tantas razones que generaron las famosas Cruzadas de la Edad Media, tenía que ver justamente con el comercio de la sal y las especias. También podemos recordar lo que significó en India la "Guerra de la sal" y lo estratégica que resultó esta cuestión en el movimiento independentista de Gandhi.

Antiguamente se consideraba a la sal como base de la salud. La sal de cristal de roca estaba reservada a la aristocracia (era llamada "sal de reyes"), mientras que la plebe consumía la sal obtenida por simple evaporación del agua de mar. Mas adelante veremos en detalle la diferencia entre dichas sales; ambas, sin embargo, notablemente superiores a la moderna sal de mesa refinada. La medicina antigua le daba a la sal un rol importantísimo. Textos griegos, romanos, egipcios, chinos e hindúes hacen mención a su utilización terapéutica y reconstituyente. El uso de la sal aparece con el sedentarismo, la

agricultura y los excedentes de producción; los antiguos pueblos nómades no utilizaban tanta sal. Los egipcios la usaban para embalsamar y conservar alimentos. Los japoneses consideraban a la sal como un elemento contractivo (yang), alcalinizante, proveedor de fuerza física y energía sexual, preservante del calor corporal y favorecedor del metabolismo en general.

Uno de los compuestos claves de la homeopatía estructurada por Hahnemann (1755-1843) es el Natrum Mur. Esta dilución potenciada de la sal de roca se utiliza, aún en la actualidad, para tratar: problemas emocionales causados por aflicción reprimida u otros sentimientos (ansiedad, depresión), afecciones con descargas y mucosidades (catarro, resfríos), problemas bucales (gingivitis, úlceras, halitosis), dermatosis (verrugas, granos, forúnculos, llagas), golpes de sol, bocio, anemia, indigestión, estreñimiento, hemorroides, dolores de espalda, menstruaciones irregulares, etc.

El Plasma de Quinton

En 1897 el investigador francés René Quinton comenzó a experimentar el empleo de plasma marino como método regenerativo y terapéutico para tratar las más disímiles dolencias. Aquejado de tuberculosis, Quinton abrevó en textos de Platón, donde el filósofo griego testimoniaba haber recibido cura de sacerdotes egipcios en base a agua de mar.

Tras haber sanado sus pulmones, Quinton comenzó a experimentar con inyecciones de plasma marino (agua de mar profundo, filtrada) en diversas y graves afecciones de la época, como cólera, gastroenteritis o la misma tuberculosis. Así estableció las llamadas "Leyes de la constancia general", en las cuales afirmaba que la enfermedad no era más que la consecuencia del medio interno viciado. Con el agua de mar lograba reestablecer el equilibrio perdido, dado que "todas las especies que pueblan la Tierra -afirmaba Quinton- proceden del mar y sus líquidos corporales son una réplica del agua marina".

Luego de experimentar exitosamente en animales, Quinton comenzó con humanos. Sus éxitos espectaculares lo llevaron a abrir, a partir de 1907, una serie de hospitales que bautizó con el nombre de "Dispensarios marinos". En ellos, sus pacientes (niños, moribundos, ancianos) recibían inyecciones agua de mar con similar concentración de sal que el plasma sanguíneo. Estos hospitales, que fueron declarados de utilidad pública, permitieron reducir la mortalidad infantil del 90 al 20%, en épocas sin fármacos ni antibióticos. Quinton continuó abriendo "Dispensarios marinos" en distintos lugares del

mundo (Estados Unidos, Egipto, Inglaterra, Bélgica) hasta su muerte, ocurrida en 1925.

La desaparición física de Quinton, el surgimiento de la floreciente industria farmacéutica (desde entonces interesada en preparados específicos y rentables) y el caos de las guerras mundiales, terminaron por generar un cono de sombra sobre la revolucionaria tarea del investigador francés. Incluso en 1982 la administración francesa le retiró al Plasma de Quinton el estatus de medicación autorizada para uso subcutáneo, aprobándola sólo como "complemento dietario bebible".

Sin embargo en muchos países se continúa usando el método de Quinton. Sus numerosos usos terapéuticos se basan en su capacidad para renovar, purificar y regenerar el fluido interior del organismo, así como para mantener el equilibrio vital.

Según los defensores de esta terapia, el Plasma de Quinton es uno de los mejores regeneradores de los mecanismos celulares. En Estados Unidos se esté empleando para corregir problemas de próstata, soriasis, quemaduras, alopecia, artritis, osteoporosis, bronquitis, asma, gingivitis, problemas gastrointestinales o desequilibrios del sistema nervioso central, entre otras patologías. Incluso se ha demostrado su eficacia para tratar casos de drogodependencia, alcoholismo y hemofilia. Además está específicamente recomendado para problemas de piel, depresión del sistema inmune, infecciones, fatiga crónica o aguda, desórdenes de huesos en adultos, dolores del crecimiento en niños, embarazo y lactancia, abortos espontáneos repetidos, estrés y como normalizador de las deficiencias nutricionales. En Europa, algunos centros de medicina complementaria lo recomiendan también en casos de obesidad, estados de cansancio, sinusitis e, incluso, anorexia o desnutrición.

Actualmente, varias universidades europeas están abocadas a! estudio del Plasma de Quinton, con el fin de lograr su reconocimiento medicinal en el marco de la legislación de la CEE.

¿PORQUÉ VENENO COTIDIANO?

Hay que hacer un cierto esfuerzo para comprender porqué algo tan saludable como la sal, se ha convertido en nuestro tóxico diario. Como siempre, no hay un motivo único, sino una sumatoria de factores. Por ello conviene analizar el tema desde distintos ángulos: químico, físico, productivo, cultural, etc. Pero veremos que todos confluyen finalmente en el bendito interés económico, que

-irónicamente- muestra poco interés por la salud. ¿Será que en la economía de los negocios, una persona sana no es "rentable"?

Analizaremos el problema de la sal desde dos aspectos complementarios: el plano material y el plano energético. Podemos comenzar advirtiendo que el centro de la cuestión está en la refinación industrial.

Analizada desde el punto de vista químico, la diferencia entre una sal marina integral y la moderna sal de mesa de uso corriente, resulta abismal. La simple evaporación del agua de mar, deja como consecuencia un residuo sólido, al cual llamamos sal.

Este residuo está compuesto por 88 elementos componentes de la tabla periódica (ver Apéndice al final), aquella que estudiábamos en el colegio secundario. Por supuesto que el cloro y el sodio son los principales elementos cuantitativos... representando el 86% de su composición (ver tabla). Pero la importancia cualitativa de ese 14% restante es verdaderamente extraordinaria. En distintas proporciones (algunas verdaderamente infinitesimales), encontramos los elementos que necesita nuestra fisiología corporal y en las dosis adecuadas y precisas.

SÓLIDOS EN AGUA DE MAR (% del total)

Aniones		Cationes	
Cloruro (CT)	55,29	Sodio (Na+)	30,75
Sulfato (S042)	7,75	Magnesio (Mg++)	3,70
Bicarbonato (HC03")	0,41	Calcio (Ca++)	1,18
Bromuro (Br")	0,19	Potasio (K+)	1,14
Flúor (F)	0,004	Estroncio (Sr++)	0,022

Dado que toda la vida del planeta surgió del lecho marino, es obvio que hay una semejanza intrínseca y funcional con aquella "sopa madre". Todas las formas de vida (plantas, animales, humanos), llevamos incorporada dicha solución en nuestros fluidos internos (savia, líquidos intracelulares, plasma sanguíneo). De esto eran conscientes nuestros antepasados, gracias a su

intuitiva visión holística; pero nuestro reduccionista modernismo industrial se encargó de echar por tierra esta perspectiva. Concretamente en la sal, se comenzó por pensar en términos de "suciedad": había que lavarla y purificarla para presentarla como un producto "limpio e higiénico". Este concepto funcionó -y lo más triste es que aún funciona a nivel masivo y regulatorio- también con otros alimentos básicos y sujetos a procesamiento industrial: harina, arroz, azúcar, aceite, etc.

El problema de la refinación

Pero hay otras razones de "peso", por las cuales la industria ha desarrollado complejos y costosos procedimientos de limpieza y purificación de la sal. Y es precisamente porque se fue descubriendo el gran valor industrial del componente básico de la sal (el cloruro de sodio ó cloruro sódico) en el desarrollo de los productos de síntesis química. Una vez liberado de "impurezas" (y por tanto del equilibrio iónico que le confieren los restantes 86 elementos), el cloruro de sodio es un reactivo perfecto y económico. Por esta razón se perfeccionó la técnica de refinación y limpieza, a fin de conseguir la máxima pureza en la producción de cloruro sódico. Esta sustancia se convirtió en un elemento imprescindible de la industria química, sobre todo para la producción de plásticos, aceites minerales, desmoldantes, etc. También la industria alimentaria la incorporó en su batería de aditivos preservantes, como inhibidor de procesos de descomposición: un ejemplo es el yogurt, que contiene cloruro de sodio, no como saborizante sino como conservante.

La Dra. Sherry Rogers aporta otra pista sobre el porqué de la refinación de la sal, en su libro "La cura se encuentra en la cocina"; "La sal de mesa común que ha invadido el mercado de Estados Unidos en los últimos 50 años, parece ser un subproducto de la manufactura de armas. Las grandes compañías (como la Morton Thiokol, fabricante de combustibles para cohetes) refinan sal para extraer ciertos minerales que luego utilizan en sus producciones bélicas y espaciales. En el proceso de refinación industrial, la sal de mesa pasa por temperaturas de 670°C, lo cual altera definitivamente su natural estructura cristalina"

Por estas razones se refina exhaustiva y prolijamente la sal en el mundo moderno. Una sola cifra nos permite comprender mejor esta realidad: el 93% de la sal que se refina en el planeta está destinada a fines industriales no alimentarios, un 4% es utilizado por la industria alimentaria como

conservante; apenas el minoritario 3% restante se destina al uso como sal de mesa. Traducido en términos más sencillos, "de paso" la mesa "liga" los "beneficios" de la excelente "pureza" de la refinación industrial y nuestras amas de casa se "benefician" al disponer de un producto "inmaculado" y que no se apelmaza.

También existe otra importante fuente de cloruro de sodio, que si bien no proviene de la refinación, es consecuencia de un desecho industrial y por tanto arrastra la nocividad de la manipulación tecnológica, sobre todo a nivel energético. Nos referimos a las fábricas de pastas para papel o "pasteras" tan en boga últimamente por la cuestión ambiental. El cloruro de sodio es uno de los desechos emergentes del proceso de producción de la pasta celulósica, base de la industria papelera. Como rezan las advertencias de las películas, "cualquier relación entre esta actividad y marcas de sal, es solo pura coincidencia". Pero esto es algo absolutamente legal. Como se puede apreciar en el apéndice, al final del libro, el Código Alimentario Argentino lo autoriza expresamente, aceptando para consumo humano el cloruro de sodio "proveniente de procesos adecuados de recuperación de las industrias" (Artículo 1264).

Siguiendo con la refinación de la sal, digamos que en 1971 el gobierno japonés decretó que toda la sal para consumo humano se debía elaborar por el dudoso proceso de intercambio de iones, que usa 3.000 voltios y 120 amperes de electricidad para extraer los iones de cloruro de sodio del agua de mar. Un físico atómico, Katsuhiko Tani, contrario a esta decisión oficial, comenzó a realizar estudios al respecto, creando la Asociación de Investigación de la Sal. En una de sus primeras experiencias, Tani trabajó con almejas vivas sumergidas en distintas concentraciones de sal naturalmente obtenida por evaporación de agua de mar. Luego imitó estas concentraciones con la sal para consumo humano y con la sal de potasio (cloruro potásico), un sustituto artificial para hipertensos. El resultado: las almejas sumergidas en las soluciones con sal natural reaccionaron abriendo sus caparazones, mientras aquellas sumergidas en las soluciones con sal obtenida por intercambio de iones o con sal de potasio, permanecieron cerradas, reaccionando como si estuvieran en un ambiente hostil.

Los párrafos anteriores tienen que ver con una trágica realidad que a casi nadie preocupa: el cloruro de sodio, como compuesto químicamente puro, no existe en 9ª naturaleza. Algo análogo ocurre con la sacarosa (azúcar blanco). Biológicamente el organismo no reconoce estas sustancias refinadas y de extrema pureza; es más, las considera tóxicas por su reactividad.

Irónicamente, por la misma razón que la industria aprecia al cloruro sódico (capacidad reactiva), el organismo lo rechaza.

Para comprender mejor esta "fobia" corporal hacia los compuestos químicamente puros, podemos usar dos ejemplos burdos pero ilustrativos: la caña de azúcar y la hoja de coca. Estudios hechos en Sudáfrica sobre muestras de orina de dos mil trabajadores de plantaciones de caña de azúcar, no hallaron trazas de glucosa, pese a que en promedio mascaban 2 kg diarios de caña, o sea que ingerían unos 350g de azúcar por día. La explicación es sencilla: mientras la caña mascada es un alimento natural, completo y fácilmente metabolizable, el azúcar refinado es un producto extraño y nocivo para el organismo. Otras investigaciones realizadas en África e India muestran que la diabetes es desconocida en pueblos que no incluyen carbohidratos refinados en su dieta.

Respecto a la coca, es simple observar en los pueblos andinos que el cotidiano consumo de la hoja mascada (benéfica para el apunamiento) no genera los efectos devastadores del extracto refinado, conocido como cocaína. Siempre estamos hablando de productos vegetales, pero de por medio está presente el proceso de refinación y purificación.

El problema de la aditivación

Volviendo a la sal refinada de mesa, no todo termina en el "desguace" de sus restantes 86 elementos constitutivos. Luego "sufre" la aditivación de otros compuestos refinados, obligatorios por ley (ver apéndice al final del libro). El caso del yodo y el flúor, ambos minerales tóxicos y reactivos en las formas antinaturales que se adicionan industrialmente. ¿En que argumentos se basa este procedimiento, obligatorio por ley?: resolver problemas tiroideos (yodo) y proteger la salud dental (flúor). Pero nadie toma en cuenta que el cuerpo no puede metabolizar la suplementación artificial de yoduros o yodatos y fluoruros. Muchos científicos están advirtiendo que estos compuestos son los principales responsables de la formación de nitratos en el estómago; y se sabe que los nitratos son las sustancias cancerígenas más agresivas, y responsables de tumores selectivos en muchos órganos. También son responsables de reacciones alérgicas y otros problemas de salud. Recientes estudios demuestran que la adición de yoduros a la sal de mesa puede causar hipertiroidismo, tiroiditis autoinmune y disminución de fertilidad. Por su parte el flúor, aún en concentraciones bajas, está relacionado con problemas

neurológicos y endocrinos, afectando el sistema nervioso y provocando déficit de atención (DDA) en niños y adultos.

A este trágico panorama, se suma la aditivación de otros preservantes, por supuesto que legalmente autorizados. Además de yoduros o yodatos, la industria de la sal adiciona dextrosa, un tipo de azúcar que sirve para evitar la oxidación del yodo (¡¡¡¡o sea que la sal tiene azúcar!!!). Luego le agregan bicarbonato sódico, para que la sal no tome un tinte púrpura tras la adición del yoduro de potasio y la dextrosa. Para evitar el apelmazamiento se adiciona hidróxido de aluminio. Es bien conocida la relación aluminio-Alzheimer y el papel que juega este metal liviano en las disfunciones neuronales, bloqueando los procesos del pensamiento. ¡¡¡Como si no tuviésemos bastante con el uso de utensilios de aluminio en la cocina, latas de aluminio para las bebidas o papeles de aluminio para envolver alimentos!!! Otros aditivos que encontramos en la sal de mesa son: el carbonato cálcico, que no es otra cosa que un pulverizado de huesos animales, el sílico aluminato de sodio, el ferrocianuro de sodio, el citrato verde de amoníaco férrico, el prusiato amarillo sódico, el silicato de calcio, el silicato de magnesio, el fosfato tricálcico y el carbonato de magnesio (ver artículo 1272 del Código Alimentario Argentino en el apéndice al final del libro).

El problema del sodio

A través de la sal refinada, ingresa diariamente al organismo gran cantidad de sodio, un mineral que si bien es necesario en la química corporal, hoy en día se ha convertido en un problema a causa de su excesivo consumo, sobre todo en formas inorgánicas. El sodio contribuye a! mantenimiento del equilibrio ácido-base y del balance hídrico y electrolítico del organismo, siendo necesario para la correcta transmisión del impulso nervioso y para la excitabilidad normal de los músculos.

La forma ideal de su consumo es a través de los alimentos frescos, que lo contienen en modo biológicamente asimilable. Pero el enorme consumo de sodio (representa el 40% de la sal común) proviene de productos industriales y a su vez está relacionado con deficiencias del electrolito sinérgico: el potasio. El desorden sodio/potasio se ha convertido en una de las grandes causas de los modernos problemas de salud.

Normalmente se piensa -y así lo sugieren los especialistas- que con evitar la sal se resuelve el problema del exceso de sodio. Sin embargo, el consumidor moderno se ve expuesto a la inadvertida presencia de variadas y a veces

nefastas formas de sodio en los alimentos industrializados de uso corriente, la mayoría de las cuales no están indicadas en las etiquetas de los productos que las contienen. Un ejemplo es el pan común, que suele aportar 1,3% de sal, o sea unos 500mg de sodio por cada 100g de un producto que se consume en grandes cantidades. Si tenemos en cuenta que la OMS recomienda que las personas adultas no superen los 6 gramos de sal al día (2,4 gramos de sodio), vemos que solo 500g diarios de pan bastan para superar dicho valor.

El cloruro de sodio refinado es ampliamente utilizado por la industria alimentaria, que además de la propiedad saborizante, toma en cuenta el aspecto conservante de la sal. En muchos productos se usa en forma abundante para resaltar cualidades gustativas, mientras que en otros cumple una función preservante.

Además, el sodio forma parte de gran cantidad de aditivos alimentarios legalmente autorizados: conservantes, estabilizantes, emulgentes, espesantes, gelificantes, potenciadores de sabor o edulcorantes.

Veamos aquí la nómina de 44 aditivos basados en el sodio, que a veces aparecen en las etiquetas con la simple indicación numérica:

E-201 sorbato sódico

E-211 benzoato sódico

E-215 derivado sódico del 4-hidroxibenzeno

E-221 sulfito sódico

E-222 bisulfito sódico

E-223 metabisulfito sódico

E-237 formiato de sodio

E-250 nitrito sódico

E-251 nitrato sódico

E-262(i) acetato sódico

E-262(ii) diacetato sódico

E-281 propionato sódico

E-301 ascorbato sódico

E-325 lactato sódico

E-331a citrato monosódico

E-331b citrato disódico

E-331c citrato trisódico

E-335a tartrato monosódico

E-335b tartrato disódico

E-337 tartrato sódico-potásico

E-339a fosfato monosódico

E-339b fosfato disódico
E-339c fosfato trisódico
E-350Í malato sódico
E-350Û malato ácido de sodio
E-401 alginato sódico
E-450a(i) difosfato disódico, trisódico
E-450b(i) trifosfato pentasódico
E-450c(i) polifosfatos de sodio
E-470 sales sódicas, potásicas y cálcicas
E-481 estearoil 2-lactil-lactato sódico
E-500a carbonato sódico
E-500b bicarbonato sódico
E-500c sesquicarbonato sódico
E-514 sulfato sódico
E-524 hidróxido sódico
E-535 ferrocianuro sódico
E-541 fosfato ácido de sodio y aluminio
E-554 silicato de sodio y aluminio
E-576 gluconato de sodio
E-621 glutamato monosódico
E-627 guanilato sódico
E-631 inosinato disódico
E-635 5'-ribonucleótido sódico

Párrafo aparte para el glutamato monosódico, considerado como un aditivo peligroso. Su empleo en la industria alimentaria y en la restauración se remonta a casi medio siglo de historia, como potenciador de sabor. El E-621 (tal su identificación en las etiquetas) actúa como neurotransmisor, implicado en la respuesta sensorial característica del sentido del gusto, al intervenir en la transmisión de señales eléctricas a lo largo de las neuronas. Normalmente se usa en comidas precocidas, sopas, aperitivos, salsas, embutidos, cereales, carnes, mezclas de especias, conservas, alimentos procesados, sopas de sobre, cubitos de caldo, aderezos, etc.

Pese a estar autorizado su uso, numerosos estudios han cuestionado seriamente la inocuidad del glutamato monosódico. Investigadores japoneses lo relacionan con la pérdida de visión a largo plazo y la ceguera.

En diversos experimentos se demostró que su inyección directa en el ojo, en concentraciones entre bajas y moderadas, causa daño nervioso. Una investigación clínica de la Universidad Complutense de Madrid, ha revelado

que la ingesta de glutamato monosódico aumenta considerablemente el apetito, con el consiguiente riesgo de obesidad. Consumido en exceso y/o desde la infancia, puede modificar el funcionamiento de una zona del cerebro que regula el apetito, aumentando el deseo de comer hasta en un 40%.

En síntesis, el glutamato monosódico puede producir: contracciones musculares en la cara y el pecho, palpitaciones, ataques de asma y jaquecas, esterilidad, obesidad y el famoso "síndrome del restaurante chino" (rigidez muscular en cuello y mandíbula, degeneración de las células del cerebro, problemas gástricos, rigidez y/o debilidad en las extremidades, visión borrosa, mareos, cefaleas, opresión torácica, sensación de calor y hormigueo, aturdimiento y enrojecimiento facial).

Puede ser suficiente la ingesta de 3 gramos de esta sustancia para generar dicho síndrome.

PERJUICIOS DE LA SAL REFINADA

Creímos conveniente abordar Los daños que produce el consumo de sal refinada, recién después de haber pasado revista a la problemática industrial. Esto nos permite comprender mejor los mecanismos defensivos que debe desarrollar el organismo para intentar neutralizar esta agresión cotidiana. Como hemos visto, el problema tiene dos facetas principales e igualmente graves: la pésima calidad (física, química y energética) y la elevada cantidad que se ingiere.

El consumo principal de sal refinada proviene de los alimentos industrializados, que, como vimos, la utilizan por sus efectos gustativo y conservante. En este aspecto no hay que pensar solo en conservas o típicos productos salados (aceitunas, jamones, quesos, embutidos, fiambres, papas fritas, caldos en cubos o polvos, etc.), sino en alimentos aparentemente inofensivos (panificados, o el "saludable" yogurt diario que tiene cloruro sódico como conservante).

Más allá del desguace provocado por La refinación, el principal problema de la moderna sal de mesa para la salud humana, es justamente aquello que la hace un inapreciable ingrediente de la química industrial: su reactividad. Frente a la amenaza que representa este compuesto reactivo (cloruro sódico), el organismo se ve obligado a poner en marcha varios mecanismos de defensa que, además de generar un importante gasto de energía y recursos, no bastan para resolver totalmente la magnitud del problema.

Retención de líquidos

Un primer mecanismo de neutralización es la hidratación y se basa en el empleo de agua intracelular o plasma. Este precioso elemento -un recurso limitado en el organismo y originalmente destinado a otros fines fisiológicos- se usa para compensar iónicamente la reactividad de las moléculas de cloruro sódico. Cada gramo de cloruro de sodio que debe ser contrarrestado, exige el consumo de 23 veces su peso en agua intracelular. El producto resultante, aunque haya sido balanceado eléctricamente, igualmente debe ser eliminado como sustancia tóxica. Los riñones pueden excretar sólo una parte: se calculan unos 5/7 gramos diarios, frente a un consumo promedio de 12/20 gramos. Este déficit cotidiano entre lo que ingresa por boca y lo que puede salir por vía renal, es uno de los grandes problemas que nuestro estilo de vida le crea al organismo. Para tomar conciencia de la magnitud del problema, basta multiplicar estos valores por los 30 días de un mes o los 365 días del año!!! Aquí también podemos encontrar el verdadero origen de otra difundida problemática moderna: la retención de líquidos. Esto deriva en aumento de peso y mayor exigencia para órganos (corazón, hígado, riñones), que deben trabajar en exceso.

Otra consecuencia negativa de este mecanismo cotidiano de neutralización, es la merma del volumen de líquido intracelular. Frente al gran caudal que demanda el cuantioso ingreso de moléculas reactivas, el organismo se ve obligado a optar entre atender las naturales necesidades de plasma para la renovación celular (los millones de células que se fabrican diariamente, requieren este fluido corporal como principal material constitutivo) y la exigencia de neutralizar la peligrosa reactividad, usando este vital elemento. La consecuencia a mediano plazo es la paulatina deshidratación celular y corporal, también conocida como senilidad latente. Beber agua no basta para reponer dicha carencia, pues el agua intracelular no es únicamente H₂O, sino también los restantes 86 elementos que forman el plasma marino. En síntesis, por un lado el organismo tiene un nefasto exceso de cloruro sódico y por otro, una grave carencia de sal completa y correctamente estructurada.

Obesidad y celulitis

El cloruro sódico que no logra eliminarse por vía renal, al permanecer en el cuerpo, genera un segundo mecanismo de neutralización: la captura lipógena. El organismo "reclama" células grasas para "encapsular" al cloruro de sodio "vagante". Por este medio, el cuerpo busca aislar material tóxico que no puede evacuar en el momento, a la espera de algún momento de pausa, en el cual eliminarlo definitivamente del medio. Ese momento sería, por ejemplo, un ayuno, que además está decir, jamás tiene lugar en nuestro vertiginoso ritmo de vida.

Como consecuencia de este segundo mecanismo de neutralización, el organismo va formando un tejido esponjoso que deposita en la hipodermis, el estrato más profundo de la piel. Este edema acidulado genera dos consecuencias por demás conocidas y temidas: sobrepeso y celulitis. Puede afirmarse que este proceso de neutralizar sustancias tóxicas (no solo el cloruro de sodio) en el tejido graso, es una de las causas profundas de la obesidad, aunque sea algo difícil de aceptar a causa de nuestro condicionamiento cultural. Concretamente: más toxinas quedan en el organismo por colapso de los emuntorios, más incremento de grasa corporal. O dicho de otro modo: la toxemia corporal genera obesidad.

Cristalización y esclerosis

Las moléculas de cloruro de sodio que no consiguen ser eliminadas por los riñones o aisladas en el tejido graso, obligan a desarrollar un tercer mecanismo de supervivencia: la cristalización. Y bien decimos supervivencia, porque la acumulación de más de 35g de estos cristales puede resultar letal para el cuerpo. El cloruro sódico se une con aminoácidos de origen animal (presentes en los productos lácteos y cárnicos) y da lugar a la formación de cristales de ácido úrico. Los cristales que no consiguen ser evacuados del organismo, se depositan en huesos y articulaciones a la espera de una oportunidad futura de excreción (tal como sucede con el tejido graso), provocando dolores osteoarticulares (artritis, gota, reuma) por sus características punzantes. Otros cristales de ácido úrico se recombinan con más cloruro de sodio y oxalatos de calcio, dando lugar a la formación de arenillas y cálculos (vejiga, riñón, vesícula). Otra variante de esta cristalización la encontramos en las paredes de venas y arterias, causando fragilidad capilar y esclerosis. La cristalización es, originalmente, un mecanismo protector y de emergencia que el organismo desarrolla para defender la calidad del medio celular y el correcto funcionamiento de las

células. Pero la cronicidad de la intoxicación termina por envenenar al sistema, ya que el exceso de cristales no consigue ser evacuado del organismo y ello provoca graves dolencias, también crónicas.

Otros perjuicios del consumo de sal refinada han sido evaluados por distintos investigadores: problemas emocionales, excitación, insomnio, fatiga, úlceras, dependencia adictiva, hipertrofia de las glándulas suprarrenales, pérdida del cabello, estreñimiento, cáncer de estómago y osteoporosis (el exceso de sal incrementa la excreción de calcio a través de la orina, favoreciendo la desmineralización del hueso). La diagnosis oriental brinda indicadores físicos para detectar la excesiva presencia de sal en el organismo: piel oscura, rigidez muscular, mandíbulas apretadas, dientes inferiores sobresalientes, derrames en el blanco del ojo, orina fuerte y heces oscuras y confitadas.

LA CUESTIÓN ENERGÉTICA

Cuando terminaba el segundo milenio, un grupo de jóvenes científicos e investigadores alemanes llegó a una conclusión: había que desarrollar una nueva rama del conocimiento para abordar la comprensión de fenómenos sin respuesta en los ámbitos estancos de la biología, la química y la física. Por ello decidieron crear una disciplina integradora que llamaron biofísica y que desde entonces ha ido ganando adeptos en todo el mundo. Precisamente los primeros trabajos de estos investigadores se centralizaron en la distinción entre sustancias vivas y muertas, abordando una serie de preguntas sin solución desde el punto de vista fisicoquímico convencional.

¿Porqué el agua del río sagrado de los hindúes (el Ganges), pese a su alta carga de contaminantes puede curar, mientras que la transparente y purificada agua de canilla de ciudades europeas puede enfermar? ¿Por qué los terneros morían luego de pocos días de estar alimentados con leche que sólo era pasteurizada tras ser ordeñada de su vaca madre? ¿Por qué las semillas de trigo expuestas al microondas perdían luego la capacidad de germinar en el suelo? ¿Por qué morían los gatos de un estudio británico, correctamente nutridos con alimentos previamente pasados por microondas?

¿Cuál es la diferencia en un organismo evaluado minutos antes y después de la muerte, sin cambios materiales apreciables?

Todas las respuestas apuntan a una cuestión central: el aspecto energético. El poder organizador de la energía fue el tema central de los biofísicos alemanes.

Se generaron interesantes trabajos sobre el aspecto energético del agua (<http://www.agua-viva.info/es>), que desarrollaremos en otra monografía. Las implicancias del concepto biofísico son de extraordinaria importancia en el campo de la nutrición y por ello lo abordaremos en profundidad en un informe específico.

Aquí nos concentraremos sólo en los aspectos relacionados con la sal y la salud, aprovechando la visión integradora que genera esta nueva rama de la ciencia.

Sabemos que la vida sobre la tierra se generó a partir del plasma marino, combinación básica de agua y sal que, a millones de años de distancia, sigue siendo la base de los fluidos internos de vegetales, animales y humanos. En ese "caldo original" se originó la síntesis de aminoácidos que dio lugar a la vida que conocemos.

El plasma sanguíneo de los mamíferos mantiene y necesita ese equilibrio original para sostener las funciones vitales. A imagen del planeta, somos 70% agua (pero no cualquier agua) y 1% sal (pero no cualquier sal). Y aquí encontramos una clave.

Normalmente se define a estos elementos como H₂O (agua) o ClNa (cloruro de sodio); pero es una definición reductiva, que no toma en cuenta la innegable importancia de la geometría energética.

En la visión biofísica se habla de patrones de frecuencia electromagnética altamente ordenados. Cada elemento tiene su campo de vibración electromagnética. La sal presente en el plasma marino posee 88 elementos constitutivos alojados en su estructura cristalina (ver Apéndice); por tanto, incorpora los campos electromagnéticos inherentes a cada uno de ellos. En contraposición, la sal refinada de mesa ha sido artificialmente reducida a dos elementos: cloro y sodio.

Por tanto, electromagnéticamente se ve también reducida a la desequilibrada presencia de esos únicos dos patrones vibratorios. No olvidemos además los daños que generan los procesos industriales usados en distintos lugares del mundo para la refinación y la producción: recordemos aquello de las elevadísimas temperaturas utilizadas (670°C) y la alta tensión del sistema de intercambio de iones (3000 voltios y 120 amperes).

También sabemos que la sal es responsable de generar conductividad eléctrica en el agua, algo que aprendimos en la escuela secundaria. Sin sal no hay conductividad y sin conductividad adecuada no puede haber funciones normales en el organismo. El pensamiento o la comunicación hormonal, son funciones que se basan en la transmisión de iones (átomos cargados eléctricamente) entre células. No es difícil intuir que sucede en el organismo

cuando hay carencia de sal con un patrón de frecuencia ordenado. Pero atención, no confundir el habitual exceso de sal refinada con la también extendida carencia de sal de buena calidad.

Otro aspecto importante de la red cristalina de la sal marina, es su capacidad intrínseca de almacenar la energía del sol (energía fotónica). Los cuantos de luz se almacenan en la red cristalina de la sal, pasando luego al estado líquido cuando las moléculas de sal se recombinan con moléculas de agua.

Recordemos que el termino sajón "solé" (salmuera), proviene justamente del latín "sol". Por ello, cuando los biofísicos hablan de la solución obtenida por mezcla de agua con cristales de sal de roca, hablan de "sol líquido".

Cuando se disuelven cristales de sal de roca en agua, los iones de la sal se hidrolizan. En este proceso, las estructuras geométricas de la sal y del agua dan lugar a la formación de una nueva estructura de tercera dimensión. La estructura cristalina de la solución salina es tan profunda, que conserva su patrón vibratorio intacto durante 24 horas en nuestro organismo. Esta frecuencia es medible y coincide con el patrón vibratorio del planeta (resonancia Schuman), del cual todos los seres vivos somos dependientes para mantenernos en equilibrio funcional. Cuando perdemos este patrón energético, las células, en lugar de trabajar en resonancia, comienzan a funcionar en disonancia.

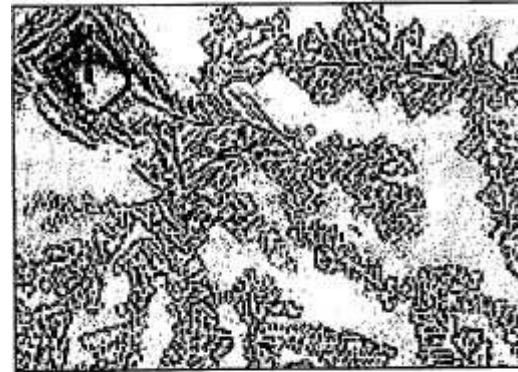
Esto, que en música sería "falta de afinación", según la biofísica, explica el origen de las más de 40.000 enfermedades clasificadas por la medicina moderna.

Nuestras células solo pueden absorber los minerales orgánicamente disponibles, a través de mecanismos iónicos y coloidales. Todo elemento mineral que no tenga esta capacidad bioeléctrica para transponer las compuertas de las membranas celulares, no solo será inútil para nuestro cuerpo, sino que además provocará una pesada carga para generar su eliminación como sustancia tóxica.

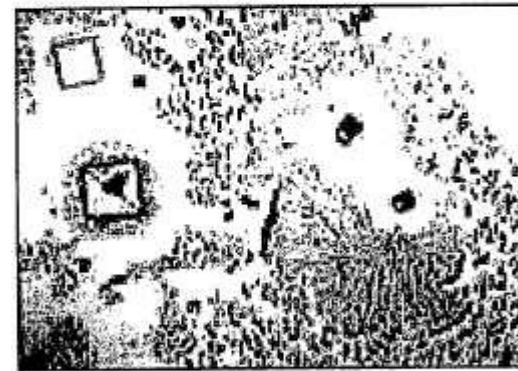
Este discurso es válido para todos los elementos que ingresan al organismo y la sal es uno de ellos. Solo la sal natural e íntegra, con un patrón vibratorio ordenado, tiene la capacidad de penetrar en las membranas celulares, mientras que la sal refinada no puede lograr ese cometido. Lo mismo ocurre, por ejemplo, con el hierro: una molécula presente en un vegetal se asimila fácilmente, mientras que una limadura metálica resulta tóxica para el organismo.

Aunque burdo, este ejemplo sirve para explicar la escasa utilidad de los suplementos minerales y vitamínicos producidos sintéticamente en laboratorios.

El empleo de microscopios electrónicos de alta potencia, permite visualizar en imágenes todo lo que expresamos en palabras sobre las diferentes sales. A continuación reproducimos fotografías de distintos cristales de sal, publicadas en el libro "Agua & Sal" de los doctores alemanes Barbara Hendel (médica) y Peter Ferreira (biofísico). Para dar una idea de lo reciente de estos conocimientos, digamos que dicho volumen fue editado en Alemania en 2001 y traducido al inglés recién en 2003.



Cristal de sal de roca



Cristal de sal marina



Cristal de sal refinada

Los cristales de sal de roca muestran una estructura cristalina equilibrada, bien ramificada, sin sombras o bordes ásperos. El cristal no se aísla de los

elementos minerales constitutivos, sino que se conecta con ellos en estado armonioso. Esto indica un contenido de energía, en forma de minerales, equilibrado y fácilmente metabolizable. Este cristal, pleno de vida, tendrá un efecto vitalizante en el cuerpo y el resultado será ampliamente positivo, con una ganancia neta de energía y esfuerzo nulo en el proceso de asimilación corporal.

Los cristales de sal marina de simple evaporación son irregulares, con estructuras cristalinas aisladas y desconectadas de los elementos naturales que los rodean. Debido a esto, los minerales presentes exigirán del organismo un gran expendio de energía para vitalizarlos y metabolizarlos. El balance de dicha ingesta será ligeramente positivo, dada la pérdida de energía requerida para su asimilación.

Finalmente los cristales de sal de mesa refinada se muestran artificiales, aislados entre sí y muertos. No hay estructura cristalina vital y faltan los minerales complementarios. El organismo debe expender grandes cantidades de energía para neutralizar su reactividad, sea por medio del aporte de reservas minerales orgánicas, como de agua intracelular. El balance de su ingesta será ampliamente negativo, pues hay drenaje de reservas y energía, no hay aportes y además hay aumento de toxicidad corporal.

Esta analogía podemos extenderla sencillamente a nuestras fuentes habituales de azúcares, ya que se aprecia una escala de valores análoga entre miel de abejas, azúcar integral de caña y azúcar refinada.

- La miel de abejas aporta una gran riqueza constitutiva (enzimas vitales, vitaminas, minerales y azúcares de calidad) y no exige esfuerzo metabólico alguno para su asimilación. El balance resulta ampliamente positivo.

- El azúcar mascabo aporta elementos importantes (sobre todo minerales), pero exige cierto esfuerzo energético para el proceso de metabolización, ya que el organismo debe poner en juego enzimas y vitaminas propias. El balance de su ingesta resulta entonces ligeramente positivo-

- Por su parte, el azúcar blanco refinado no aporta nada interesante al organismo; solo calorías vacías. En cambio exige un gran esfuerzo energético para neutralizar su toxicidad y poder combustionar su poder calórico. Por tanto el balance de su consumo resultará ampliamente negativo.

La visión biofísica nos permite entender cuan importante resulta aportar energía y vitalidad al organismo a través del alimento, en lugar de mermar dicho caudal. El aporte positivo de energía significa salud y equilibrio vital, mientras que la sustracción periódica acaba generando desorden y enfermedad.

ALTERNATIVAS A LA SAL REFINADA

Tras haber abordado la cuestión energética y las disparidades entre cristales naturales y refinados, conviene detenernos en las diferencias que existen entre las distintas opciones naturales de sal. Vimos que en la antigüedad, una de ellas estaba reservada a la nobleza (sal de roca) y otra a la plebe (sal de mar). Ambas tipos de sal provienen del mismo plasma marino, y se originan como consecuencia de la evaporación del agua. La sal marina se produce generalmente en zonas costeras, a través de una antigua técnica de evaporación en cuencas comunicadas por canales. En este caso, es evidente que el estado de contaminación del mar repercutirá en la contaminación de la sal así obtenida. Antiguamente esto no era un problema. En cambio, hoy día todos los mares y sobre todos aquellos de los litorales habitados, están recibiendo la descarga de desechos cloacales e industriales. A esto se agrega el efecto provocado por la navegación y sus continuos e inevitables accidentes.

La contaminación no solo se visualiza en términos de metales pesados e hidrocarburos, sino en la consiguiente incorporación de los patrones vibratorios disonantes, propios de estos desechos.

Otra fuente de sal marina son las salinas de llanura a cielo abierto, donde simplemente se recogen antiguas evaporaciones que han quedado ahora circunscriptas a territorios mediterráneos. En el caso de nuestro país, podemos citar los salares de La Pampa, San Luis o Córdoba. En estos casos es habitual el procedimiento de "limpieza" o "lavado", consistente en extraer "impurezas", que no son otra cosa que preciosos oligoelementos (minerales traza) claves para nuestra salud. El mayor o menor grado de esta inútil intervención humana, que quita microminerales claves para la salud, determina la mayor o menor calidad del producto final. Obviamente, cuanto más blanco y corredizo, más refinado y empobrecido. Aquí no nos referimos al proceso industrial que permite obtener cloruro de sodio puro sino simplemente al lavado que se realiza para "mejorar" la presentación del producto y para cumplir con los grados de pureza que exige la ley a través del Código Alimentario (ver apéndice al final de libro).

En el caso de la sal andina, estamos hablando de residuos de evaporaciones ocurridas hace 250 millones de años, que luego de capturar la energía fotónica del sol, han sido sometidos a las inmensas presiones de antiquísimos plegamientos ocurridos en cadenas como los Andes (América) o los

Himalayas (Asia). Estas transformaciones biotectónicas, han impreso un particular patrón energético en su estructura cristalina y la han preservado de contaminaciones.

La sal de cristal de roca o sal gema se encuentra en brillantes venas blanquecinas o rosáceas, lo cual obliga a un proceso extractivo artesanal. Técnicamente, el cristal de sal de roca (o gema, según la legislación nacional) recibe el nombre de balita y su disponibilidad está limitada a ciertas regiones del planeta. Por ejemplo, existen vetas en el Himalaya, sobre las cuales recientemente se han realizado importantes estudios y análisis que revalorizaron su potencial y generaron la reactivación de su explotación manual. En nuestro continente tenemos depósitos de estos preciados cristales a lo largo de los plegamientos andinos. Sin embargo, el desconocimiento y la prohibición para consumo humano, hacen que sólo las poblaciones locales hagan uso de este recurso y, más que para el uso humano, ¡¡¡para complementar la dieta de sus animales de pastoreo!!!

Estas cosas no suceden solo por presunta "ignorancia campesina". Es interesante notar que el Código Alimentario Argentino permite para consumo humano solamente aquellos cristales transparentes y de gran pureza (99,5 % de cloruro de sodio). En cambio "la sal gema impura, blancuzca o grisácea... podrá expendirse únicamente para la alimentación de animales" (ver artículo 1271 de! apéndice, al final del libro).

Con el devenir de la revolución industrial, las minas de cristal de roca fueron cayendo en el abandono, no pudiendo competir a nivel de volúmenes y costos de extracción y transporte, con el sencillo sistema de los salares a cielo abierto. También por esta causa fue perdiendo importancia económica la producción de sal por evaporación, en los litorales marinos. Finalmente la abundante y económica oferta de sal industrial refinada, terminó por generar un cono de sombra sobre ambas fuentes de sal natural.

Más allá de la pureza, garantizada por la presencia de los cristales enteros y jamás procesados, la diferencia fundamental entre la sal marina y la sal andina tiene que ver con el aspecto energético. Sería como comparar un guijarro de arroyo y un diamante. Los elementos del guijarro son de composición grosera, Pues no han estado sometidos a grandes presiones durante millones de años. En cambio los cristales de roca muestran una composición más refinada, por efecto de estas antiquísimas compresiones tectónicas (ver fotos de página 46). Y es esta sutil energía, también llamada por los biofísicos "patrón energético altamente ordenado", la que se libera al disolver los cristales en agua. Por este sencillo proceso, más conocido como hacer salmuera y que veremos luego en detalle, también estamos disolviendo

los cuantos de luz (los biofotones más puros) fijados en la red cristalina. De ese modo obtenemos una sopa primaria, similar a la que originó la vida en la tierra, similar al líquido amniótico del vientre materno y similar también a nuestro plasma sanguíneo.

Por último, existen alternativas desarrolladas con el fin de ennoblecer el tenor mineral de este condimento básico; nos referimos a la sal andina enriquecida. Como hemos visto, la aditivación mineral se convierte en un factor tóxico cuando se realiza a partir de compuestos refinados o de síntesis química. Esto lo sabían los orientales, que desarrollaron un excelente suplemento mineralizante, natural y biológico: el furikake Se trata de un artesanal preparado japonés, resultado de combinar hojas escaldadas y pulverizadas (mora, escarola, zanahoria, nabo, etc.). Dichas hojas poseen una característica en común: la alta cantidad y calidad de los minerales orgánicos contenidos, fácilmente asimilables por el organismo.

En el caso de la sal andina enriquecida, se agregan pulverizados de hojas condimentarias (salvia, orégano, apio, perejil, espinaca y romero) y algas (kelp y espirulina), lo cual aporta gran dosis de sabores y principios activos, nutricionales y terapéuticos. Al combinar la sal andina con este pulverizado de hojas y algas, el resultado es un exquisito aderezo saborizante y mineralizante, ideal para usar en la preparación de rehogados, nitukes, estofados, guisos, caldos, ensaladas, etc.

USOS DE LA SAL ANDINA

Solución salina o salmuera La forma más práctica y eficiente de consumir sal andina, es a través de su disolución en agua, con lo cual se logra lo que técnicamente se llama solución salina y que vulgarmente se conoce como salmuera.

De ese modo, los componentes minerales y energéticos contenidos intactos en los cristales, se difunden en el medio acuoso, que hace las veces de eficiente vehículo.

Normalmente se consiguen los cristales de sal ó la salmuera preparada. Para preparar salmuera en casa, basta colocar los cristales de sal andina en un frasco de vidrio con agua limpia, removiendo luego, Al cabo de 24 horas estaremos en presencia de una solución saturada. Este límite es infranqueable y representa una garantía de concentración, sin necesidad de controlar pesos y medidas. De todos modos, para ayudar a dimensionar el recipiente a utilizar,

digamos que 500 gramos de cristales de sal generan aproximadamente dos litros de salmuera o solución saturada.

Quien prepara salmuera sin controlar proporciones, solo debe observar si quedan cristales de sal enteros al cabo de las 24 horas de maceración. Los cristales sin disolver indican que la solución ya está saturada y no puede seguir absorbiendo sal. Si esto sucede, se pasa la salmuera (agua saturada) a una botella de vidrio, la cual queda lista para usar. No conviene agitar los sedimentos depositados en el fondo del frasco de maceración, a fin de garantizar la pureza de la salmuera que se trasvasa. Luego se agrega más agua al frasco con los cristales sin disolver, se remueve y se deja otras 24 horas en maceración; tras dicho lapso, se vuelve a trasvasar la nueva salmuera así obtenida. Si aún quedan cristales sin disolver, se repite nuevamente el operativo. En estas manipulaciones, se aconseja evitar el uso de elementos metálicos.

Unas tres cucharaditas diarias de esta solución bastarían para cubrir nuestras necesidades diarias. Más que la cantidad, lo importante es la regularidad de su consumo, a fin de asegurar la estimulante presencia diaria en el organismo. En todos nuestros fluidos corporales hay sal, y diariamente la estamos perdiendo a través de orina, sudor, lágrimas, mucosidades, saliva, sangre, etc. Como sucede con todos los elementos naturales, nunca conviene abusar. Un marcado exceso puede provocar rigidez, esclerosis de tejidos, acumulación de grasa, problemas renales y cerebrales.

Es imposible, y poco serio, recomendar una dosis universal, tal como sugieren ciertas tablas. Estudios sobre los longevos tarahumaras mejicanos indicaban un consumo inferior a los 5 gramos diarios, pero todo depende de cada organismo, y de su contexto ambiental y nutricional. Por ejemplo, quienes consumen productos de origen animal, obtienen con ello mucho sodio, por lo cual deberían reducir el consumo de sal. Por su parte los vegetarianos podrían necesitar más sodio, a fin de equilibrar el importante aporte de potasio presente en las verduras. Si analizamos hábitos antiguos, vemos que pueblos volcados al consumo de cereales y verduras (ejemplo, los japoneses), utilizaban bastante sal en sus conservas y aderezos (pickles, miso, salsa de soja) y pocos dulces.

Por su parte, pueblos más carnívoros desarrollaron aderezos dulces (salsa Worcestershire, salsa Ketchup, salsa Golf) y el hábito del postre.

Muchas personas que "sufren" por el consumo de pequeñas dosis de sal refinada, cuando la reemplazan por sal integral, notan que, no solo la toleran bien, sino que mejora su condición general. Una comida con poca sal se digiere con dificultad, mientras que una comida con exceso de sal impide la

suficiente masticación e incita al consumo de líquidos y postres. Lo importante es encontrar el justo equilibrio personal. Conviene habituarse a salar al final de la cocción (para evitar destruir el patrón energético de la salmuera) y hacerlo con parsimonia, reservando un refuerzo si fuese necesario, pues el exceso no se puede deshacer.

Una práctica saludable consiste en ingerir por la mañana, en ayunas, una cucharadita de solución salina disuelta en un vaso de agua o de jugos vegetales naturales. Luego se debe realizar una enérgica caminata u otro tipo de actividad física; recién entonces se desayuna. Esta práctica estimula la actividad desintoxicante, mejorando las funciones intestinal y metabólica. Se incrementa la disponibilidad de electrolitos y se aumenta la conductividad, lo cual estimula la circulación y los procesos depurativos. Esto es particularmente importante en las primeras horas del día, donde el organismo todavía se encuentra en fase de eliminación, tras el reposo nocturno.

Las otras cucharaditas de salmuera, se pueden consumir durante el día, saborizando comidas y bebidas. Un gotero o un vaporizador son buenos auxiliares para una práctica dosificación. Además de salar y condimentar platos, la solución salina permite realzar el sabor de jugos e infusiones. Incorporada al agua que bebemos diariamente, mejora su patrón energético y corrige las deficiencias de los artificiales métodos de depuración y potabilización del vital fluido.

Los principales beneficios del consumo regular de solución salina, son los siguientes:

- Aporta la energía fotónica del sol, almacenada por años en los cristales.
- Aporta 81 minerales biológicamente activos y fácilmente asimilables por las células.
- Mejora el balance electrolítico en los fluidos internos, sobre todo en la sangre.
- Optimiza la asimilación de los nutrientes presentes en nuestro alimento cotidiano.
- Purga el tejido conjuntivo y estimula el drenaje de materias tóxicas, generando adelgazamiento.
- Mejora el estado de ánimo y brinda mayor plenitud energética.
- Estimula el sistema de defensa de nuestro organismo.
- Armoniza el equilibrio ácido-básico en el cuerpo, equilibrando el pH.
- Evita la putrefacción intestinal.
- Normaliza los valores de presión arterial.
- Disuelve y elimina los sedimentos que conducen a la formación de arenillas y cálculos.

- Disminuye las molestias generadas por padecimientos artríticos y reumáticos.
- Reduce el deseo por sustancias adictivas.
- Alivia las enfermedades de la piel, provocando limpieza genuina, desde adentro hacia fuera.
- Favorece la eliminación de metales pesados (plomo, mercurio, arsénico, amalgamas dentales, etc), debido a la capacidad de vitalizar sus estructuras moleculares para que el organismo pueda deshacerse de ellas.

Nutrición animal

Así como la ingesta de sal de cristal de roca es importante y saludable para los seres humanos, también lo es para los animales, dado que respondemos a similares requerimientos biológicos.

Cuando los animales se encuentran en estado libre y en sus ambientes naturales, instintivamente buscan con denuedo las fuentes de sal. En el monte resulta habitual encontrar huecos practicados por los animales con sus hocicos, en busca de depósitos salinos. Al privarlos de sus entornos originales, es nuestra obligación aportarles esta esencial fuente nutricia por medio de la misma solución salina (salmuera) que describimos antes. Se puede administrar en la comida o en el agua de los bebederos, advirtiéndose rápidamente los beneficios de tal ingesta.

Baños de inmersión

Si bien se utilizan los baños en soluciones salinas de alta concentración para tratar graves problemas de piel como la soriasis, a nivel hogareño se sugiere realizar inmersiones en agua al 1% (aproximadamente 1 Kg. de sal andina por bañera). A continuación veremos ciertas instrucciones y precauciones a tener en cuenta, en esta especie de simulación de un baño termal.

Se debe comenzar por colocar un poco de agua caliente en la bañera, una hora antes de tomar el baño, agregando los cristales de sal de roca (no utilizar sal refinada) y revolviendo para acelerar su disolución. En el momento de tomar el baño, adicionar agua caliente, controlando que la temperatura no supere los 38°C (temperatura corporal).

Se debería comenzar con inmersiones de 10 minutos, hasta llegar paulatinamente a los 20 minutos de duración, tiempo que no conviene superan Tampoco conviene tomar más de dos baños semanales. No debe

adicionarse ninguna otra sustancia al agua. Una vez en el agua, tratar de visualizar la sensación de flotar en la solución embrionaria original. Culminado el baño, tratar de secarse al aire, evitando frotar con la toalla (climatizar el ambiente en época invernal), envolver el cuerpo en una salida de baño y reposar en la cama durante una hora, si es posible bien tapado. Solo entonces, tras el reposo, tomar una ducha y limpiar el cuerpo con jabón. Estos baños se recomiendan para tratar enfermedades cutáneas, reuma y enfermedades de las articulaciones, pero también por su efecto relajante, refrescante y renovador de energía. Sin embargo conviene tener en cuenta la influencia lunar al momento de tomar estos baños.

Luna llena: En este período el organismo está en su máximo potencial de asimilación. El cuerpo absorberá por la piel los minerales iónicamente activos que aportan los cristales de sal. Se armonizarán los puntos bioenergéticos débiles y se activará el propio flujo vital.

Por su efecto estimulante, son baños para ser tomados en las primeras horas del día.

Luna nueva: En esta fase lunar, el organismo estará en su máximo potencial depurativo. Es un momento perfecto para un baño de limpieza y purificación. El baño removerá toxinas acumuladas y provocará un efecto exfoliante de la piel. El proceso de depuración orgánica estará sostenido y potenciado por el baño. Por su efecto relajante, son baños para ser tomados en las últimas horas del día.

También se pueden practicar estos baños en piscinas hogareñas, donde además se aprovecha la sal como elemento preservante del agua, cuestión que abordaremos luego. En estos casos se trabaja con el agua a temperatura ambiente y pueden realizarse inmersiones más prolongadas, dado que estamos simulando un baño en verdadera agua de mar. En ambos tipos de baños de inmersión (bañeras a temperatura corporal o piscinas a temperatura ambiente), logramos el mismo efecto fisiológico de la sal de mar: mineralizante, reconstituyente, energizante y depurativo.

Conservación natural de piscinas

Otro campo de aplicación de la sal andina, es el enriquecimiento y la conservación del agua de las piscinas natatorias. Al agregar cristales de sal al agua, se genera un nivel de salinidad que permite mantener en óptimas

condiciones el agua, evitando cambios periódicos y sobre todo obviando el uso de peligrosos aditivos químicos como el cloro.

Es una tendencia en auge; la sal comienza a sustituir al cloro en las piscinas, sin afectarse por ello los patrones de higiene. El cloro utilizado para conservar el agua libre de micro organismos, suele ser lo más molesto de las piscinas. Los ojos se enrojecen, la piel se reseca, el pelo se endurece y la salud se resiente. Las piscinas salinizadas parecen ser la solución, y no solo por una cuestión de estética corporal.

Hay muchas evidencias sobre el problema del cloro a nivel corporal. Un estudio realizado por el Consejo para la Calidad del Medio Ambiente de los EE.UU. demostró que el riesgo de cáncer entre quienes beben agua clorada es un 93% más alto que entre aquellos cuya agua no lo contiene. El Dr. Martin Fox en su libro "Agua saludable para una vida más larga" afirma: "Beber agua corriente tratada con cloro es peligroso, si no mortal para la salud. Con la simple precaución de beber únicamente agua no clorada, se puede salvar a miles de personas de enfermedades del corazón y del cáncer, los dos mayores asesinos degenerativos en los EE UU."

Del mismo parecer es el Dr. Joseph M. Price, que en su libro "Coronarias, colesterol y cloro" concluye: "Nada puede negar el hecho incontrovertible de que la causa básica de la arteriosclerosis y de los cuadros clínicos resultantes, como ataques cardíacos y la forma más común de apoplejía, es el cloro: el cloro contenido en el agua que ha sido sometida a proceso de potabilización" Cuando las aguas naturales son tratadas con cloro y entran en contacto con restos vegetales, se producen los llamados trihalometanos, compuestos tóxicos e indeseables. El cloroformo, que es el trihalometano más común, se usaba como anestésico y como efectos secundarios podía producir cirrosis, cáncer y desencadenar enfermedades degenerativas. Los trihalometanos se relacionan con el cáncer de vejiga y con daños en hígado y riñón. "Los trihalometanos en general y el carcinógeno cloroformo, se encuentran en el agua potable como directa consecuencia de la práctica de la cloración, medida de salubridad pública aplicada desde largo tiempo atrás, para la desinfección del agua potable" afirma Francois Mayo, Director del Laboratorio de Investigaciones en Medio Ambiente de EE.UU.

Las piscinas salinizadas son comunes en Francia y ya comenzaron a expandirse a otros lugares del mundo.

Solamente en Río de Janeiro, 30 academias de natación se sumaron a la idea de sustituir el cloro por la sal, en el tratamiento del agua. El resultado es que proporciona un notable alivio para los cabellos, la piel y los ojos enrojecidos a causa del cloro y otros químicos utilizados para la preservación del agua.

Los peligros de padecer de problemas respiratorios, como la bronquitis o como la rinitis alérgica, son sustancialmente menores con el agua salinizada. La sal mejora notablemente la calidad del agua al dejarla libre de sustancias, como la sosa cáustica, la cal y el níquel, presentes en productos a base de cloro. Seis veces menos salada que el agua del mar, el agua de las piscinas salinizadas pone fin a los problemas de irritación y enrojecimiento de los ojos.

Por otra parte, la Glorificación del agua es mucho más inestable debido a que se evapora con mayor facilidad, y como consecuencia de eso, exige un mantenimiento más frecuente. Utilizando cristales de sal en el agua de las piscinas, el pH del agua se mantiene equilibrado por más tiempo. La sal tampoco altera el color del agua, que continúa azul al igual que la clorada. Otra ventaja de este nuevo sistema de conservación del agua de natatorios, es que desaparece ese fuerte olor a cloro que exhalan las piscinas comunes y que permanece luego en la piel. Todo esto sin mencionar que nadar en una piscina salinizada, brinda una sensación mucho más agradable y los consecuentes beneficios energéticos y depurativos de la inmersión en "sopa madre". Normalmente, en la salinización de piletas se utilizan concentraciones del 0,5 al 0,6% (aproximadamente unos 40 kg de cristal de sal para una pileta de 7.000 litros). Este valor imita la concentración salina de nuestras lágrimas. Por su parte, el agua de mar suele tener concentraciones más altas, del orden del 3,5% y llegando al 4% en el Mar Rojo.

Lavados corporales

Para lavados de nariz, garganta y ojos, conviene utilizar una solución isotónica al 0,6%. Para ello se disuelven 6 gramos de sal andina en un litro de agua tibia. El hecho de hacer gárgaras con esta solución salada, hidrata las mucosas, eliminando bacterias y células muertas.

Los lavados oculares se llevan a cabo con la llamada bañera ocular, un pequeño recipiente de cristal o plástico. Se llena el recipiente, se introduce allí el ojo completamente limpio de impurezas (lagañas, maquillaje, etc) y se inclina la cabeza hacia atrás, moviendo rápidamente las pestañas para que el agua penetre en todo el ojo.

La ducha nasal se realiza en Oriente con el neti, una pequeña tetera adecuada a esta finalidad. Se inclina la cabeza hacia un lado, introduciendo el pico del neti en el orificio superior hasta lograr que el líquido drene fluidamente por el orificio inferior. Luego se invierte la inclinación, repitiendo la operación. Una

alternativa más sencilla, aunque requiere algo de acostumbramiento, consiste en introducir solución salina por la nariz con el auxilio de la palma de la mano, expulsando luego con una fuerte exhalación.

La ducha nasal es muy útil para limpiar los cilios vibrátiles, filtros de todas las impurezas presentes en el aire que absorbemos habitualmente y muy colapsados en individuos que residen en grandes urbes. También es aconsejado en personas con problemas de vías respiratorias y especialmente en sinusitis y rinitis crónicas.

La solución isotónica también se utiliza en enjuagues bucales y en la higiene dental. En este caso también se puede usar solución más concentrada. Está aconsejada en encías sangrantes e inflamadas, aftas bucales, hongos y llagas labiales. Otro beneficio de esta práctica es la neutralización de la perjudicial condición ácida de la cavidad bucal. La solución salina neutralizará el pH y con ello protegerá la flora benéfica y el esmalte dental. Inicialmente conviene cepillar los dientes con solución salina y luego hacer buches por un par de minutos, escupiendo posteriormente el líquido.

Masaje energizante

Cuando se sienta cansado y sin energía, tómese un momento y hágase un masaje corporal exfoliante con sal andina. Esta práctica desintoxica la piel, aumenta la energía y estimula la circulación. Prepare en un pequeño recipiente una mezcla con 3,5 partes de sal andina molida finamente (puede hacerlo con un mortero o con un palo de amasar) y una parte de aceite prensado en frío (almendra, sésamo, jojoba, rosa mosqueta, etc). Puede adicionar unas gotas de algún aceite esencial natural de su preferencia (lavanda, limón, etc). Mezclar bien hasta que adquiera una consistencia uniforme.

Antes, tome una ducha con agua caliente, a fin de abrir los poros. Luego acuéstese sobre una toalla de baño y frote todo su cuerpo con la mezcla. Al concluir, cubra su cuerpo con una manta y repose media hora.

Entonces experimentará un flujo de calor, que indica la esperada activación celular. Dúchese con agua caliente y seque suavemente el cuerpo, sin frotar en exceso. El aceite debe permanecer sobre la piel, dejándola suave y aterciopelada.

Empleo terapéutico

Reuma y artritis

- Tomar en ayunas una cucharadita de solución salina diluida en un vaso de agua.
- Luego durante la jornada tomar bastante agua de buena calidad.
- Aplicar un emplasto con solución salina pura en las zonas doloridas y cubrir luego con un paño seco.

Osteoporosis

- Tomar en ayunas una cucharadita de solución salina diluida en un vaso de agua.
- Luego durante la jornada tomar bastante agua de buena calidad.
- Aplicar un emplasto con solución salina pura y agua caliente en partes iguales (la temperatura final debe resultar tolerable para el cuerpo). Cubrir luego con un paño seco. También se pueden hacer inmersiones de las zonas afectadas en la misma solución, a temperatura corporal.
- Fabricar una almohadilla con cristales de sal andina, llenando una funda de algodón. Calentar en horno y luego aplicar sobre las articulaciones críticas, por espacio de 20 minutos.

Asma y bronquitis

- Tomar en ayunas una cucharadita de solución salina diluida en un vaso de agua.
- Luego durante la jornada tomar bastante agua de buena calidad.
- Hacer inhalaciones una o dos veces al día, con solución salina al 3%. Para preparar las inhalaciones, llevar a hervor el agua (unos 3 litros) y agregar cristales de sal andina (unos 100 gramos), revolviendo hasta su completa disolución. Luego colocar la cabeza para inhalar ese vapor y cubrir todo con una toalla para retenerlo.

Heridas abiertas

Preparar una mezcla de solución salina pura y agua limpia (no gasificada) en partes iguales (obtendrá entonces una solución al 13%). Si utiliza la solución pura puede sentir ardor. Embeber una gasa esterilizada, cubrir con ella la herida y luego envolver todo con un paño seco.

Gripe y estados febriles

Sumergir una remera de algodón en una solución salina tibia al 3% (30 gramos de sal andina por litro de agua).

Otra forma de obtener esta dilución es colocando 120cc de solución pura en

una botella de litro, completando luego con agua limpia. Colocarse la remera bien estrujada, envolverse con una toalla seca, acostarse y cubrirse bien con una manta abrigada, permaneciendo en reposo entre 60 y 90 minutos. A la media hora comenzará a sudar. Este efecto puede potenciarse bebiendo inicialmente una infusión de ambay o borraja.

Quitarse la remera, ducharse y reposar abrigado al menos una hora más. Esta práctica es desintoxicante y activadora del metabolismo, dando buenos resultados en fiebres altas y siendo más efectiva que el baño de inmersión.

Pies fríos

La misma técnica se utiliza para esta problemática, sumergiendo un par de medias de algodón en lugar de una camiseta. El resto del procedimiento es similar.

Soriasis

Si bien este padecimiento es provocado principalmente por desórdenes nutricionales y debe resolverse modificando las causas que lo generan (excesos y carencias), puede obtenerse un importante beneficio con el empleo de la sal andina en distintas aplicaciones.

Antiguamente eran renombrados los tratamientos en el Mar Muerto, donde existe la más alta concentración salina del mundo. Disponiendo de cristales de sal andina, puede realizar esta terapia sin salir de su casa.

- Tomar en ayunas la cucharadita de solución salina diluida en un vaso de agua.

- Luego durante la jornada tomar bastante agua de buena calidad.

- Tomar dos baños de inmersión semanales por espacio de 20 minutos, según el procedimiento antes indicado.

Comenzar con concentraciones del 3% (3 kg de sal andina en 100 litros de agua) y aumentar gradualmente hasta llegar al 8% (8 kg cada 100 litros).

Cuidar que la temperatura del agua no supere los 38° (temperatura corporal).

Lo ideal es secar el cuerpo al sol durante unos 10 minutos, luego de la inmersión y previo al reposo final. Estos baños no solamente hidratan y vivifican los tejidos, sino que también resultan antiinflamatorios.

- Las zonas del cuerpo más afectadas (como codos o rodillas) pueden masajearse con la solución salina saturada pura (ai 26%).

Herpes

Si bien esta infección viral del sistema inmunológico requiere tratamientos específicos, el empleo de sal andina puede ofrecer alivio y además estimular las defensas.

- Tomar en ayunas una cucharadita de solución salina diluida en un vaso de agua.

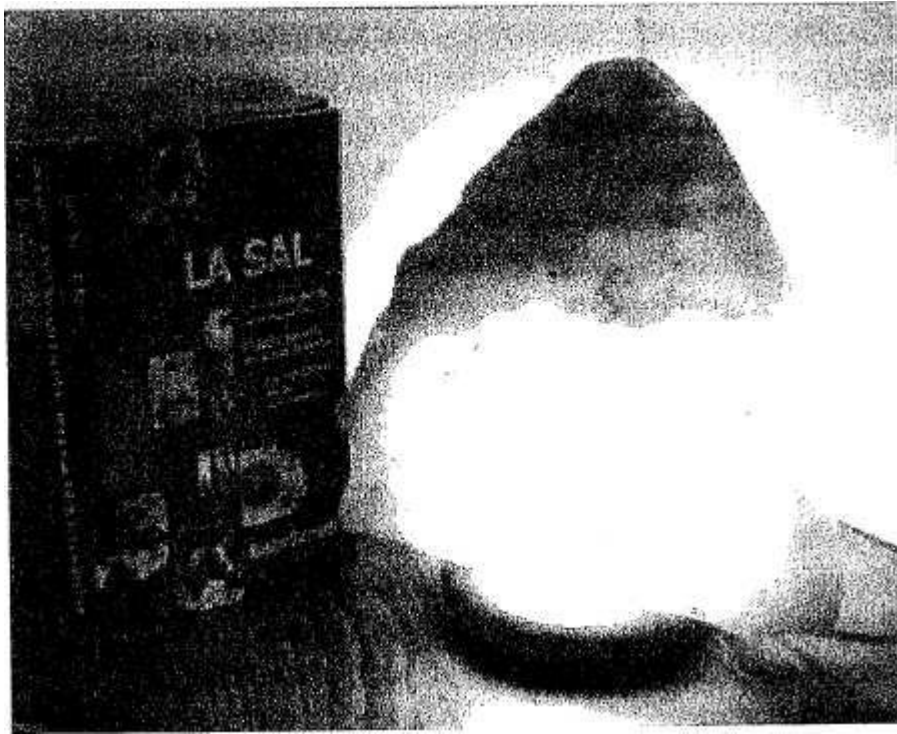
- Luego durante la jornada tomar bastante agua de buena calidad.

- Las ampollas pueden recibir aplicaciones de la solución salina pura (al 26%) por medio de un paño de algodón. Estas aplicaciones pueden hacerse cada hora.

LÁMPARAS DE SAL ANDINA

Las lámparas construidas con cristales de sal andina, además de su belleza intrínseca, funcionan como excelentes correctoras de nuestros ambientes cerrados.

Si bien son consideradas como eficientes ionizadores naturales, aportan otros importantes beneficios a nuestra salud. Por ello conviene detenerse en cada uno de sus útiles aspectos.



Efecto ionizante

Los ionizadores para hogares y oficinas surgieron como una necesidad frente a la invasión de radiaciones nocivas, generadas por artefactos eléctricos en ambientes cerrados. La energía eléctrica fluye entre partículas de distintas polaridades, llamadas iones. Un ión negativo es una molécula electrónicamente cargada compuesta de oxígeno. Un ión positivo es una molécula que ha perdido sus electrones en el proceso de contaminación atmosférica.

Nuestra salud física y mental está influenciada entre otras cosas, por la correcta ionización del ambiente en que vivimos. Hoy existen más fuentes de iones positivos que en el pasado, lo cual crea un desequilibrio eléctrico que nos afecta sensiblemente. Para comprender esto, basta con pensar cuánto mejoran nuestros sentimientos en un clima de montaña o en medio de un pinar, lugares donde se concentra una gran cantidad de iones negativos. Las variadas actividades humanas y las aplicaciones eléctricas, producen iones positivos, que provocan el deterioro de nuestro bienestar físico y emocional.

Ejemplo: redes eléctricas, calefacción, sistemas de enfriamiento, televisores, radios, transmisores, radares, computadoras, extractores, microondas, teléfonos celulares, humo de cigarrillo, etc.

El exceso de iones positivos, producido por la contaminación química y electromagnética, es causa de estrés (estimula la producción de noradrenalina), puede producir insomnio, migrañas, agotamiento, hipertensión, depresión y agravar el asma y las alergias respiratorias.

El aire sano y equilibrado eléctricamente contiene una proporción de 4 iones negativos y 5 positivos. Sin embargo una mayor cantidad de iones negativos mejora la calidad ambiental, elimina las partículas en suspensión del aire (polen, polvo, ácaros, bacterias) y tiene efectos neurobiológicos muy positivos; induce el relax y favorece la secreción de melatonina (mejora la calidad del sueño y de la regeneración celular).

Está demostrado que los iones negativos son ventajosos y tienen las siguientes cualidades: producen mejorías en alergias, dolores de cabeza y jaqueca, reducen la severidad de los ataques de asma, pueden realzar el sistema inmune, aumentar la productividad en el trabajo, fortalecer la concentración, aumentar la capacidad pulmonar, y reducir la susceptibilidad a gripes y resfríos recurrentes.

La calidad del aire que respiramos es esencial para nuestra salud y bienestar. No solo nos mantiene vivos, sino que también nos permite pensar más claramente, aprovechar mejor las horas de sueño y mejorar nuestra salud. Los estudios demuestran que recibimos el 56% de nuestra energía del aire que respiramos; esto es más que la energía del agua y del alimento, combinadas. La intoxicación debida al excesivo número de iones positivos en el aire puede considerarse como causa de debilidad, ansiedad, depresión, insomnio y enfermedades del sistema respiratorio que muchos sufrimos.

En la naturaleza, los iones negativos se crean por medio del viento, la luz solar, las caídas de agua, las tempestades y la lluvia. En el aire fresco encontramos hasta 4.000 iones negativos por centímetro cúbico (el tamaño de un cubo de azúcar), mientras que cerca de una cascada se pueden hallar hasta 10.000 iones negativos. Como contraparte, está calculado que el número de iones negativos en grandes ciudades no alcanza los 100 por centímetro cúbico.

Estudios científicos demuestran que las lámparas de cristal de sal pueden aumentar la cuenta de iones negativos en su derredor hasta en un 300%. Cuando el cristal de sal andina se calienta, absorbe humedad y el contacto con estas partículas provoca la liberación de iones negativos, funcionando como un ionizador absolutamente natural.

Además de mejorar la calidad del ambiente, esta ionización resulta muy positiva en afecciones de vías respiratorias (por ejemplo asma) y alergias. En este sentido se hacen tratamientos alternativos exponiendo a pacientes en ambientes con una atmósfera concentrada de iones negativos, como sucede en el interior de las minas de sal de roca.

Campos electromagnéticos

El planeta Tierra está rodeado y protegido por un campo electromagnético, del cual dependen todas las formas de vida. Nuestras ondas cerebrales trabajan en resonancia con dicho patrón de frecuencia (7,83 hertzios), bautizado en homenaje al investigador que documentó su existencia: Schuman. Sin embargo, cuando estamos en inmediaciones de ciertos artefactos eléctricos (televisores, computadoras, celulares, etc), nos vemos afectados por sus radiaciones electromagnéticas que oscilan entre 100 y 160 hertzios.

Por lo tanto, habitualmente estamos expuestos (y por largos períodos de tiempo) a patrones de frecuencia hasta veinte veces más elevados que lo normal. Esta sobrecarga influye en el delicado equilibrio del campo electromagnético del cuerpo, provocando un funcionamiento anormal de las células. Variados estudios demuestran que esta disonancia da lugar a diversos síntomas como nerviosismo, insomnio, falta de concentración, problemas de memoria, etc. y además genera el incremento de radicales libres en el cuerpo, estrechamente relacionados con la formación de tumores.

Los cristales de sal andina, en su estado natural oscilan en perfecta resonancia con el patrón de frecuencia terrestre. Utilizados en forma de lámparas, los cristales de sal no hacen más que amplificar naturalmente este rango de frecuencia, tan necesario para reequilibrar el funcionamiento corporal. Por ello puede afirmarse que las lámparas de sal armonizan nuestros ambientes y neutralizan la influencia nociva de los campos electromagnéticos artificiales. Es la razón por la cual estas lámparas forman parte del arsenal de recursos de los profesionales del Feng Shui, ciencia oriental milenaria que procura la armonización de los ambientes habitados.

Cromoterapia

El empleo de los colores en terapia no es algo nuevo y forma parte del arsenal terapéutico holístico. El color, entendido como energía oscilatoria o longitud

de onda electromagnética, está muy relacionado al equilibrio corporal y mental. Son frecuencias perfectamente registrables en instrumentos de medición y es sabido que nuestras necesidades principales tienen que ver con el espectro bajo de frecuencias del arco iris (300- 799 nanómetros). Las emisiones de luces de determinados colores, con sus inherentes patrones de frecuencia, aportan a nuestras células una específica forma de energía en modo de longitudes de onda electromagnéticas. Al ser iluminados interiormente, los cristales de sal andina emiten radiaciones de colores que abarcan un particular espectro de variaciones.

Veamos el efecto terapéutico los colores que están presentes en el espectro emitido por el cristal de sal andina:

Naranja; Brinda sensación de seguridad. Útil para el sistema nervioso y la mente, estimulando la creatividad.

Activa riñones y vejiga.

Amarillo: Incrementa la comprensión intelectual.

Activa el páncreas, el hígado y la vesícula biliar.

Rojo: Consolida la fuerza vital. Activa el corazón y la circulación.

Rosa: Desarrolla la tendencia a la sociabilidad y al amor, abriendo el cuerpo emocional.

Blanco: Representa el aspecto de la sanación. Aporta claridad de ideas y refuerza la concentración. Estimula la limpieza y la desintoxicación.

Marrón: Ayuda a encontrar el balance interno y nos conecta con el entorno.

Si bien este aspecto terapéutico de los cristales de sal de roca ha sido poco investigado, en Europa, terapeutas homeópatas y bioenergéticos, utilizan y recomiendan lámparas de sal para asistir al tratamiento de muchas enfermedades. Lo importante es experimentarlo y apreciar como nuestro organismo mejora y se revitaliza con la atmósfera tenue y apacible que genera en el ambiente, sea de trabajo o de descanso.

APÉNDICE

Certificado del análisis de cristal de sal del cristal

Elemento	Orden	Resultado	Tipo de análisis
Hidrógeno H	1	0,30 g / kg	DIN
Utio L _i	3	0,40 g / kg	AAS

Berilio Be	4	<0,01 ppm	AAS
Boro B	5	<0,001 ppm	FSK
Carbono C	6	<0,001 ppm	FSK
Nitrógeno N	7	0,024 ppm	ICG
Oxígeno O	8	1,20 g / kg	DIN
Fluor F- \	9	<0,1 g / kg	Potenciómetro
Sodio Na +	11	382,61 g / kg	FSM
Magnesio Mg	12	0,16 g / kg	AAS ~1
Aluminio Al	13	0,661 ppm	AAS
Silicio Si	14	<0,1 g / kg	AAS
Fósforo P	15	<0,10 ppm	ICG
Azufre S	16	12,4 g / kg	TXRF
Cloro Cl-	17	590,93 g / kg	Gravímetro
Potasio K +	19	3,5 g / kg	FSM
Calcio Ca	20	4,05 g / kg	Titulación
Escandio Sc	21	<0,0001 ppm	FSK
Titanio Ti	22	<0,001 ppm	FSK
Vanadio V	23	0,06 ppm	AAS
Cromo Cr	24	0,05 ppm	AAS
Manganeso Mn	25	0,27 ppm	AAS
Hierro Fe	26	38,9 ppm	AAS
Cobalto Co	27	0,60 ppm	AAS
Níquel Ni	28	0,13 ppm	AAS
Cobre Cu	29	0,56 ppm	AAS
Zinc Zn	30	2,38 ppm	AAS
Galio Ga	31	<0,001 ppm	FSK
Germanio Ge	32	<0,001 ppm	FSK

Arsénico As	33	<0,01 ppm	AAS
Selenio Se	34	0,05 ppm	AAS
Bromo Br	35	2,1 ppm	TXRF
Rubidio Rb	37	0,04 ppm	AAS
Estroncio Sr	38	0,014 g / kg	AAS
Itrio Y	39	<0,001 ppm	FSK
Circonio Zr	40	<0,001 ppm	FSK
Niobio Nb	41	<0,001 ppm	FSK
Molibdeno Mo	42	0,01 Dom	AAS
Tecnecio Tc	43	isótopos inestables (no ind.)	
Rutenio Ru	44	<0,001 ppm	FSK
Rodio Rh	45	<0,001 ppm	FSK
Paladio Pd	46	< 0,001 ppm	FSK
Plata Ag	47	0,031 ppm	AAS
Cadmio Cd	48	<0,01 ppm	AAS
Indio In	49	<0,001 ppm	FSK
Estaño Sn	50	<0,01 ppm	AAS
Antimonio Sb	51	<0,01 ppm	AAS
Telurio Te	52	<0,001 ppm	FSK
Yodol	53	<0,1 g / kg	Potenciómetro
Cesio Cs	55	<0,001 ppm	FSK
Bario Ba	56	1,96 ppm	AAS/TXR
Lantano La	57	<0,001 ppm	FSK
Cerio Ce	58	<0,001 ppm	FSK
Praseodimio Pr	59	<0,001 ppm	FSK
Neodimio Nd	60	<0,001 ppm	FSK
Prometio Pm	61	isótopos inestables (no ind.)	

Samario Sm	62	<0,00i ppm	FSK
Europio Eu	63	<3,0 ppm	TXRF
Gadolinio Gd	64	<0,001 ppm	FSK
Terbio Tb	65	<0,001 ppm	FSK
Disprosidio Dy	66	<4,0 ppm	TXRF
Holmio Ho	67	<0,001 ppm	FSK
Erbio Er	68	<0/001 ppm	FSK
Tulio Tm	69	<0,001 ppm	FSK _
Iterbio Yb	70	<0,001 ppm	FSK
Lutecio Lu	71	<0,Q01 ppm	FSK
Hafnio Hf	72	<0,001 ppm	FSK
Tantalio Ta	73	1,1 ppm	TXRF
Wolframio W	74	<0,001 ppm	FSK
Renio Re	75	<2,5 ppm	TXRF
Osmio Os	76	<0,001 ppm	FSK
Iridio Ir	77	<2,0 ppm	TXRF
Platino Pt	78	0,47 ppm	TXRF
Oro Au	79	<1,0 ppm	TXRF
Mercurio Hg	80	<0.03 ppm	AAS
Talio TI	81	0,06 ppm	AAS
Plomo Pb	82	0,10 ppm	AAS
Bismuto Bi	83	<0,10 ppm	AAS
Polonio Po	84	<0,001 ppm	FSK
Astato At	85	< 0,001 ppm	FSK
Francio Fr	87	<1,0 ppm	TXRF
Radio Ra	88	<0,001 ppm	FSK
Actinio Ac	89	<0,001 ppm	FSK

Torio Th	90	<0,001 ppm	FSK
Protactinio Pa	91	<0,001 ppm	FSK
Uranio U	92	< 0,001 ppm	FSK
Neptunio Np	93	<0,001 ppm	FSK
Plutonio Du	94	<0,001 ppm	FSK
Elementos adicionales combinados			
Agua	H2O	1,5 g / kg	DIN
Amonio	NH4 +	0,010 ppm	Fotómetro
Nitrato	N03-	0.09 DDM * « ■	Fotómetro
Fosfato	P04 3-	<0,10 ppm	ICG
Hidrogenocarbonato	HC03-	<1,0g/kg	Titulación

Los gases inertes Helio-EI-2, Neón Ne-10-, argón-Ar-18, Kr- criptón-36, Xenón Xe-54-, y radón-RN-86 no pudieron ser incluidos en la investigación. Muchos de los elementos no pueden ser probados con análisis químicos convencionales.

Mediante la transferencia de patrones de frecuencia por medio de la ola transferencia, fue posible demostrar la frecuencia patrón con la ayuda de espectroscopia de frecuencia.

Con esto, la detección de elementos aún más pequeños que <0,001 ppm fue probada.

La investigación confirmó el análisis holístico de las propiedades del original de cristal de sal.

El cloruro de sodio contenido de 97,41% cumple las normas necesarias para sal de mesa.

Referencias:

g / kg - gramos por kilogramo

DIN - Instituto Alemán de Normas

¡CG - Cromatógrafo iónico

AAS - Espectrometría de absorción atómica

TXRF - Total de la reflexión/Rayos

X/Fluorescencia/Espectrometría

ppm - Partes por millón

EFM - Espectrómetro de llama

FSK - Frecuencia de Espectroscopia

Del libro, Water & Salt, The Essence of Ufe (Agua y Sal, la esencia de la vida) por la Dra. Bárbara Hendel MD y Peter Ferreira - Traducido al español por Daniel Bezveselny.

CODIGO ALIMENTARIO ARGENTINO

CAPITULO XVI - CORRECTIVOS Y COADYUVANTES

SAL Y SALES COMPUESTAS

Art 1264 - Se entiende con el nombre de Sal, sin agregado alguno, el producto comercia/mente puro o purificado, que químicamente se designa con el nombre de cloruro de sodio. Su origen podrá ser de fuentes naturales (sal gema o sal de roca), salinas, sal de evaporación, así como la proveniente de procesos adecuados de recuperación de las industrias que hayan sido autorizadas por la autoridad sanitaria nacional.

Art 1265 -La sal común se presentará y expenderá como Sal Gruesa, Entrefina, o Fina, pudiendo en estos casos existir distintas gradaciones de triturados o molido conforme a las exigencias de los usos a que se la destina. En todos los casos deberá responder a los siguientes requisitos: 1. Presentarse bajo la forma de cristales blancos, incoloros, solubles en el agua y de sabor salino franco. 2.

No deberá acusar la presencia de nitratos ni nitritos, ni mas de 5 por ciento de agua; el residuo insoluble en agua no excederá de 0,5por ciento (impurezas). 3. El residuo seco no deberá contener más de 1,4% de sulfatos expresado en sulfatos de calcio, y los tenores en calcio, magnesio y potasio expresados globalmente en cloruros no excederá de 1,0 por ciento.

Art 1266 - Con la denominación de Sal lavada y/o Purificada, Gruesa, Entrefina o Fina, se entiende la sal común sometida a un proceso de lavado y centrifugado. Deberá tener un aspecto bien limpio, no contener más de 2% de agua; no más de 0,3% de residuo insoluble en agua (impurezas); no más de 0,7% de sulfatos calculados como sulfato de calcio; ni más de 0,5% en total de calcio, magnesio y potasio, calculados como la suma de sus cloruros, todo expresado sobre residuo seco.

Art 1267 - Se entiende por sal fina corrediza o Sal para mesa, la sal bien molida o la que se obtenga por el sistema de evaporación, con cristales que pasen por el tamiz IRAM 420 micrones y sea retenida en su mayor parte por el tamiz IRAM125 micrones, tolerándose hasta no más de 10% de sal

impalpable. Debe satisfacer las mismas exigencias establecidas en calidad de la sal común, excepto en su contenido en agua que no será mayor de 0,5% y el residuo insoluble en agua no será superior a 0,3%.

Art 1268 - Con la denominación de Sal impalpable purificada, se entiende el producto elaborado por la molienda de la sal fina purificada y seca que pase Integramente por el tamiz malla IRAM 177 micrones. Debe responder a las siguientes condiciones: El contenido en agua no mayor de 0,5% a 100-105°C; el residuo insoluble en agua (impurezas) no mayor de 0,3%; los sulfatos calculados en sulfato de caldo, no mayores de 0,7por ciento; y el total de calcio, magnesio y potasio calculados como cloruros no será superior a 0,5%. Todos estos valores serán considerados sobre sustancia seca.

Art 1269 - Con la denominación de Sal impalpable común, se entiende el producto que se obtenga de la elaboración de la sal fina, seca y que pase Integramente por la malla IRAM 177 micrones. Debe responderá las siguientes condiciones: el contenido en agua a 100-105°Cno será superior a 0,5%; las sustancias insolubles en agua (impurezas) no mayores de 0,5%; los sulfatos expresados en sulfato de calcio no superiores a 1,4% y el total de calcio, magnesio y potasio calculados como cloruros no superiores a 1,0%. Todos estos valores serán considerados sobre sustancia seca.

Art 1271 - Con la designadón de Capping salt, se entiende la sal gema de gran pureza (99,5% de cloruro de sodio) que se presenta en cristales transparentes. La sal gema impura, blancuzca o grisácea que contenga no menos de 96% de cloruro de sodio y no más de 0,05% de sulfatos calculados como sulfato de calcio, podrá expenderse para la alimentación de animales únicamente, debiendo acompañarse de la correspondiente certificación veterinaria oficial.

Art 1272 • (Res 153, 15.2.78) Toda sal (cloruro de sodio) que se expend para consumo humano, deberá contener una parte de yodo en treinta mil partes de sal, aceptándose una variación en más o en menos de hasta el 25,0%. La sal yodada se deberá elaborar por enriquecimiento homogéneo con una de las siguientes sales: a) Yodato de potasio, que en estado seco deberá tener una granulación que pase por malla 100. b) Yoduro de sodio o de potasio y en este caso, la sal deberá ser adicionada de fijadores de yodo, los que previamente deberán ser permitidos por la autoridad sanitaria nacional. La sal destinada a uso industrial, alimentario o no, así como la destinada a uso farmacéutico, queda excluida de la obligación mencionada precedentemente y en estos casos deberá consignarse en el rótulo la leyenda Uso Industrial o Uso Farmacéutico (según corresponda).

La salde mesa podrá ser adicionada de:

1. Antiaglutinantes: silicato de caldo, silicato de magnesio, sílice aluminato de sodio, fosfato tricálcico, carbonato de magnesio, aisladamente o en mezclas en cantidad no mayor de 2,0%. Los antiaglutinantes mencionados precedentemente podrán ser reemplazados por no más de 1,5% de sílice (dióxido de silicio, sílica aeroget) o por hasta el 3,0% de almidón. El empleo de antiaglutinantes implica la obligatoriedad de su declaración en el rótulo principal, en forma cualitativa con caracteres de buen tamaño, realce y visibilidad.

2. Aceites esenciales y/o esencias artificiales hasta el 1,0%.

3. Apio, orégano, cebolla, ajo u otras sustancias de origen vegetal permitidas, deshidratadas y finamente molidas, en cantidad no mayor de 15,0%.

Cuando se elaboren con las sustancias mencionadas en 2) deberán rotularse con caracteres de igual tamaño, realce y visibilidad: Sal con esencia de..., llenando el espacio en blanco con el nombre de la esencia y si ésta fuere artificial o una mezcla de esencias naturales y sintéticas, se rotulará: Sal con esencia artificial de... o Sal con esencia imitación a..., llenando el espacio en blanco con el nombre de la esencia o el sabor que imitan.

Cuando se elaboren con las sustancias mencionadas en 3) deberán rotularse con caracteres de igual tamaño, realce y visibilidad: Sal con... llenando espacio en blanco con el nombre común de la sustancia vegetal utilizada.

En el rótulo de los envases, en la tapa o en la contratapa se deberá consignar: año de elaboración.

Art 1273 - La Secretaría de Estado de Salud Pública de la Nación (Dec 4277,12.6.67) queda facultada para coordinar y convenir con las autoridades provinciales una concentración de yodo distinta a la dispuesta, cuando las circunstancias lo requieran, así como también con la Secretaría de Estado de Agricultura y Ganadería de la Nación, en relación a la sal destinada a uso alimentario animal.

Art 1274 - Queda prohibida la elaboración, tenencia y comercialización de salino yodada con destino al uso alimentarlo humano o animal en las zonas calificadas como endémicas, quedando excluidas de estas obligaciones las calificadas como no endémicas.

Art 1275 - Todos los envases que contengan sal deberán ser nuevos, de primer uso únicamente y llevar la inscripción siguiente:

Sal enriquecida para uso alimentario humano: Ley Nacional N° 17.259.

ACERCA DEL AUTOR

Néstor Palmetti desarrolló su actividad profesional a nivel nacional e internacional en periodismo y publicidad. A partir de 1992 se introdujo en la vida natural, haciendo experiencias en agricultura biológica, apicultura orgánica, hierbas medicinales, técnicas depurativas, macrobiótica, yoga, naturismo, chamanismo, orinoterapia y nutrición. En 1997 inició un emprendimiento comercial artesanal.

Productos Naturales PRAMA, destinado a la producción y distribución de alimentos saludables, el cual funciona en Villa de Las Rosas, Traslasierra, Córdoba. En 2001 inicia la divulgación de estas temáticas a través de la publicación de artículos y libros, la realización de charlas y talleres en distintos lugares del país y del sitio web www.prama.com.ar. Luego se graduó como "Técnico en Dietética y Nutrición Natural". En 2008 inicia el sitio web www.nutriciondepurativa.com.ar para difundir temáticas relacionadas con los problemas alimentarios y de Salud, prosiguiendo con la edición de libros y desarrollando talleres en todo el país, bajo la consigna "Cómo resolver problemas crónicos". En 2009 inicia un ciclo nacional de talleres basados en cinco niveles: Cuerpo Saludable, Alimentos Controvertidos, Alimentos Fisiológicos, Cocina Sin Cocina y Calidad Reproductiva.

LIBROS PUBLICADOS

Alimento y Vitalidad - Edición propia

Alimentos Saludables - Edición propia

Cuerpo Saludable - Edición propia

Depuración Corporal - Editorial Kier

Grasas Saludables - Edición propia

Intestinos - Editorial Kier

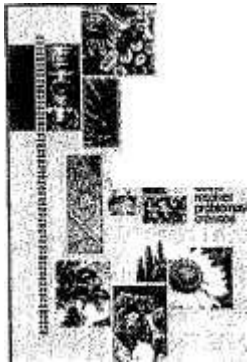
La Sal Saludable - Edición propia

Lácteos y Trigo - Edición propia

Nutrición Depurativa - Edición propia

Plantas Saludables - Edición propia

Más información: www.nutriciondepurativa.com.as'



CUERPO SALUDABLE

Para comprender el origen de las enfermedades y hallar soluciones Cuerpo Saludable aporta una visión cuestionadora del actual paradigma de salud, sobre todo por su incapacidad de resolver problemas crónicos y degenerativos. Propone un abordaje alternativo, basado en el sentido común y en el concepto de ensuciamiento corporal como causa de las enfermedades. Está destinado a un público vasto: enfermos agobiados por padecimientos crónicos o degenerativos, personas interesadas en mejorar su calidad de vida y sobre todo a quienes están dispuestos a transitar el dignificante camino de la autogestión de la salud. Lo que habitualmente llamamos enfermedad, es solo un síntoma del estado de desequilibrio al cual hemos llevado a nuestro organismo. El objetivo es comprender cómo uno mismo genera tal desorden y -por sobre todo- cómo uno mismo puede remediar el problema, mediante hábitos saludables. Temas: ¿Por qué nos pasa lo que nos pasa?, ¿Enfermos o ensuciados?, Toxemia y enfermedad, Fases de la enfermedad. Órganos de eliminación. Los parásitos, ¿Por dónde empezar?, Técnicas caseras de limpieza, Correcciones nutricionales.

Los mitos del colesterol

y las grasas que pueden matar o curar

Es ancestral la relación del hombre con las grasas.

Somos golosos de azúcares y también de grasas.

La grasa es energía concentrada; para nuestros antepasados significaba supervivencia. De nuestros ancestros hemos heredado el placer gustativo por el sabor graso. Pero actualmente la palabra "grasa" ha tomado una connotación negativa, peyorativa o

pecaminosa, por su asociación con problemas circulatorios, obesidad y cáncer. Este trabajo busca ordenar información objetiva para que el lector pueda hacer un uso racional de este esencial elemento nutritivo, indivisiblemente ligado a todas las formas de vida que habitan el planeta. Por sentido común, es obvio que no puede resultar nocivo un componente básico de la biología. En Grasas Saludables se abordan temas como: Mitos de! colesterol, ¿Qué grasas estamos comiendo?. La medicina de los ácidos grasos esenciales. Consejos de consumo, Tablas de composición grasa de alimentos y contenido de omegas.



Más información; www.nutriciondepurativa.com.ar

Influencia alimentaria en los problemas crónicos y degenerativos

¿Usaría un automóvil sofisticado con combustible inadecuado o de baja calidad? Sin embargo es lo que hacemos con nuestro organismo. Peor: al cuerpo no le hacemos el mantenimiento indispensable para cualquier maquinaria. Así llegamos a las temibles enfermedades degenerativas. El ensuciamiento es un fenómeno de las últimas décadas, generado por la antinatural forma de alimentarnos. Ingerimos alimentos no adaptados a nuestra fisiología, entonces la digestión es insuficiente, la flora se desequilibra, se incrementa la permeabilidad intestinal, la sangre se carga de toxinas, colapsa la función hepática y se "tilda" el sistema inmunológico). Se identifican los alimentos ensuciantes. Se señalan aquellos alimentos mejor adaptados a nuestra fisiológica capacidad digestiva. Se analizan varios aspectos que hacen a la Nutrición Depurativa. Se estimula la práctica culinaria a través de programas semanales de comidas, con recetas rápidas, ricas y saludables.



Lácteos y trigo: una sociedad con buena "imagen" pero altamente ensuciante

Es conocido el efecto negativo de la proteína cárnica. Sin embargo hay otros productos agrícolas que gozan de "buena prensa" y tienen imagen saludable, cuando en realidad merecen ser expuestos como principales responsables del silencioso ensuciamiento cotidiano. Sobre todo porque los consumimos pensando que forman parte de una "dieta sana" y en realidad son causa de nuestros principales problemas crónicos y degenerativos. Nos estamos refiriendo a dos alimentos populares como Lácteos y Trigo. Muy pocos se cuestionan su consumo. El problema es la cotidianeidad, la rigurosidad, la sumatoria y la abundancia de nuestra ingesta. Y por eso el colapso. Por otra parte, son alimentos que no aportan nutrientes "esenciales" a la vida. Además, estos dos alimentos básicos de la actual despensa hogareña, poseen características que explican el porqué de su prepotente irrupción como elemento "estrella" de la dieta moderna: su componente adictiva.



Más información: www.nutriciondepurativoCom.ar