



Vis mediatrix naturae (la naturaleza es la sanadora de todas las enfermedades). Hipócrates.

Los 13 sorprendentes beneficios de la sal cristalina del Himalaya, la sal más pura de la tierra

por Dr. Joseph Mercola

El doctor Joseph Mercola es el director de la Clínica de Salud Optima en Chicago (Estados Unidos), una de las clínicas líderes en medicina natural, y es el fundador de la web Mercola.com, número uno en el ranking mundial de sitios de salud natural más visitados del mundo, y la cuarta web de salud más visitada del mundo. Su primer libro 'La dieta sin cereales' fue bestseller en ventas en el New York Times en el año 2003. [Programa para alcanzar la salud óptima](#) fue su segundo libro del que lleva ya vendidos más de 200.000 ejemplares. Otros éxitos del Dr. Mercola son: ['El gran engaño de la epidemia de la gripe aviar'](#), ['Dulce Engaño'](#), ['Beneficios de la exposición solar'](#), ['Responsabilízate de tu Salud'](#) y ['Generación XL'](#)

Traducción de Mónica Gómez Santos

La sal es esencial para la vida. No se puede vivir sin ella. Sin embargo, la mayoría de las personas no se dan cuenta de las enormes diferencias entre la sal de mesa refinada estándar de uso cotidiano, y la sal natural y saludable. Estas diferencias pueden contribuir a mantener su salud, o, por el contrario, a incrementar el riesgo de enfermedades que sin duda preferiría evitar...

Si quiere que su cuerpo funcione perfectamente debe elegir una sal completa que contenga todos sus elementos naturales. La sal de mesa estándar es un veneno que no tiene nada en común con la sal natural. Está compuesta en un 97.5% de cloruro sódico y en un 2.5% de elementos químicos como absorbentes de humedad y yodo. En el proceso de secado es sometida a una temperatura de más de 650 °C. Esta temperatura excesiva altera la estructura química natural de la sal, lo que puede desencadenar una miríada de problemas en el organismo.

La sal cristalina tiene una edad de 250 millones de años

Esta sal de más de 250 millones de años proviene de las montañas del Himalaya en Nepal. Sin duda es la sal más pura disponible en la tierra, al no estar contaminada con ninguna toxina o contaminante. A la sal del Himalaya se la conoce como “oro blanco” porque contiene iones de luz almacenados en ella. Junto con el agua pura de manantial, los cristales de sal del Himalaya ofrecen todos los elementos naturales que encontramos en el cuerpo humano; los mismos elementos que originalmente se encontraron en el “mar primitivo”.

Al contener los 84 elementos que se encuentran en nuestro cuerpo, los beneficios de los cristales naturales de sal del Himalaya incluyen:

1. Regular el contenido de [agua](#) del cuerpo.
2. Equilibrar el exceso de acidez de las células, particularmente las células del cerebro.

3. Absorción de partículas de alimento en el tracto intestinal.
4. Ayudar a limpiar las obstrucciones de moco y flemas en los pulmones, sobre en pacientes que sufren de [asma](#) o fibrosis quística.
5. Actúa como un potente antihistamínico natural que ayuda a limpiar la congestión en los senos nasales.
6. Previene calambres musculares.
7. Reafirmar la estructura del esqueleto - puede aparecer [osteoporosis](#) cuando el cuerpo necesita más sal y la extrae de los huesos.
8. Regular el [sueño](#), al ser un hipnótico natural.
9. Mantener la libido.
10. Prevenir la aparición de [varices](#) en las piernas.
11. Estabilizar los latidos irregulares del [corazón](#) - junto con el agua es esencial para regular la presión sanguínea.
12. Equilibrar los niveles de [azúcar](#) en sangre y ayudar a reducir la tasa de envejecimiento.
13. Contribuir a la generación de energía hidroeléctrica en las células del cuerpo.

La [sal](#) convencional de cocina y de mesa que se venden en los supermercados han sido “químicamente depuradas”. Lo que permanece después de que se haya “depurado químicamente” la sal convencional es únicamente cloruro sódico - elemento químico artificial que el organismo rechaza por ser una sustancia desconocida para él, es decir, no es reconocida como un nutriente. Esta forma de sal está presente en casi toda la comida procesada. Por tanto, cuando se añade más sal a alimentos que de por sí ya la contienen, ingerimos más sal de la que podemos procesar. Esto es importante ya que más del 90% del dinero que la gente gasta en comida es en comida procesada. Los cristales de sal de la sal convencional están totalmente aislados unos de otros. Como nutriente, la sal convencional no sólo no tiene ningún valor sino que puede llegar a ser un destructivo veneno. Para que el cuerpo metabolice los cristales de la sal de mesa tiene que sacrificar tremendas cantidades de energía. El cloruro sódico inorgánico desestabiliza el equilibrio de fluidos en el cuerpo, y satura los sistemas de eliminación, lo que puede afectar a su salud. Cuando su cuerpo trata de contrarestrar los efectos de la típica sobredosis de sal a la que está expuesto diariamente, las moléculas de agua rodean al cloruro sódico para descomponerlo en iones de cloruro y sodio para que el cuerpo sea capaz de neutralizarlas. Para llevar esto a cabo esta labor el cuerpo toma el agua que necesita de las células, por lo que se sacrifica el agua perfectamente estructurada que se encuentra ya almacenada en las células con objeto de neutralizar el cloruro sódico sintético. Evidentemente esto produce una deshidratación en las células e incluso su muerte prematura.

Usando la sal de mesa convencional se pierde agua intracelular perfectamente estructurada Por cada gramo de cloruro sódico del que tu cuerpo consigue liberarse, emplea para ello 23 veces la cantidad equivalente de agua celular para neutralizarla. Por tanto, la ingesta de [sal](#) de mesa común provoca un exceso de fluidos en los tejidos del cuerpo, lo que puede contribuir a:

- La antiestética celulitis
- Reumatismo, [artritis](#) y gota
- [Piedras en los riñones](#) y en la vesícula biliar

Cuando se tiene en cuenta que cada persona consume como media de 4 a 6 gr de sal al día, y algunos pueden llegar hasta 10 gr, está claro que éste es un asunto de gran importancia.

Entonces, ¿Por qué tanta gente sigue todavía usando la sal de mesa convencional? Porque más del 90% de la sal mundial que se utiliza directamente para procesos industriales requiere cloruro sódico puro. El porcentaje que sobra se usa en procesos de conservación y acaba en su casa como sal de mesa o de cocina.

Usando técnicas de marketing y publicidad, la industria de la sal nos ha convencido de que añadir yodo o [flúor](#), que pueden resultar tóxicos, a la sal aporta indudables beneficios para la salud. Además, esta sal contiene muchas veces otros peligrosos preservativos que los fabricantes no están obligados a indicar en la etiqueta. Para que la sal no se apelmace se añade frecuentemente carbonato cálcico, carbonato de magnesio o hidróxido de aluminio, el cual se deposita en el cerebro y puede llegar a provocar [Alzheimer](#).

La póliza de salud que te ofrece la naturaleza: sal pura de cristales del Himalaya La sal de mesa y de cocina convencionales carece de las trazas de minerales que hacen de los cristales de sal del Himalaya un elemento tan preciado. Los cristales de sal han estado más de 250 millones de años soportando presiones tectónicas extremas, lejos de toda exposición a cualquier tipo de impurezas.

La estructura única de esta sal también almacena energía vibracional primaria. Todos los minerales y elementos traza de los cristales de sal están disponibles en forma coloidal -lo que significa que son tan pequeños que las células pueden absorberlos fácilmente. Los cristales de sal del Himalaya no sobrecargar tu cuerpo como lo hacen otras sales. Es muy difícil que tu cuerpo absorba demasiados cristales de sal, ya que el organismo dispone de efectivos procesos que regulan este proceso. Los cristales de sal natural también tienen un efecto equilibrador y no contribuyen a aumentar la [tensión arterial](#) como la sal de mesa convencional.

Los elementos de los cristales de sal forman un compuesto en el que cada molécula está interrelacionada. Dicha conexión permite que los componentes vibracionales de los 84 elementos traza presentes en la sal estén en armonía unos con otros, contribuyendo por tanto al efecto equilibrador de la sal. Cuando hablamos del poder holístico de la sal natural, nada se puede comparar con los cristales de sal del Himalaya por las siguientes razones:

- Es el grado más puro de sal natural.
- Si se observa bajo un microscopio de electrones, los cristales de sal poseen una perfecta estructura cristalina.
- Se extrae a mano de las minas y se lava a mano.
- Los cristales de sal son inmunes a las [radiaciones electromagnéticas](#)
- Los cristales de sal no contienen contaminantes medioambientales.
- No tiene fecha de caducidad, ni precisa de absorbentes de humedad para que no se apelmace.

Minerales clave contenidos en la sal cristalina del Himalaya restauran el equilibrio del organismo

Los cristales de sal del Himalaya es sal en su forma nativa, que conserva toda su energía vibracional intacta, lo que ayuda a devolver al cuerpo a su estado de equilibrio. La carencia de suficientes electrolitos trastoca la homeostasis del organismo -el equilibrio de sustancias químicas que favorece las funciones del organismo.

El prestigioso Instituto Frezenius en Europa analizó los cristales de sal del Himalaya, y comprobó que además de los numerosos minerales traza contiene potasio, calcio y [magnesio](#) que ayudan al cuerpo a alcanzar el equilibrio restaurando fluidos, así como a recargar las reservas de electrolitos cuando se suda mucho.

La sal del Himalaya comparada con la sal marina y la sal de roca Mucha gente cree que la sal marina es una alternativa saludable a la sal de mesa, pero ya no es así. Los océanos se emplean como basureros de tóxicos venenos como [mercurio](#), PCBs y dioxinas. Cada vez hay más casos de vertidos de aceite y petróleo que polucionan los océanos. Además alrededor del 89% de la sal marina que se produce actualmente se refina. Por todo ello, la sal marina hoy en día no resulta tan saludable como lo era antiguamente.

Al mirar la sal marina bajo un microscopio (ver foto de la izquierda) vería que tiene estructuras cristalinas irregulares y aisladas desconectadas de los elementos naturales que las rodean. Por ello, no importa la cantidad de nutrientes que contenga, ya que no podrán ser absorbidos por el cuerpo a menos que gaste tremendas cantidades de energía para vitalizarlos. La ganancia neta del cuerpo es pequeña en comparación con la gran pérdida de energía.

Dado que la estructura cristalina de la sal cristalizada está equilibrada (ver la foto de la derecha), sus 84 minerales se encuentran interconectados en una estructura armoniosa. Lo que significa que la energía contenida bajo la forma de los minerales puede ser fácilmente metabolizada por el cuerpo. Esta sal tiene un efecto energético vitalizante. La ganancia neta del cuerpo es grande con 0 pérdidas de energía.



La sal de roca también resulta un pobre sustituto de la sal cristalizada del Himalaya. Mientras que la sal de roca está más intacta y tiene más valor que la sal de mesa industrial, tanto del punto de vista tanto biofísico como del bioquímico, tiene poco valor. Los elementos que contienen la sal de roca no han sido lo suficientemente comprimidos para incluirlos en la web cristalina; únicamente están unidos a la superficie en los huecos de la estructura cristalina. Es la considerable presión que lleva a los elementos a su estado coloidal la que permite que el cuerpo los pueda absorber fácilmente. Los elementos valiosos que se encuentran en la sal de roca son inútiles porque el cuerpo humano es incapaz de metabolizarlos y absorberlos.

Efectos curativos de los baños de sal

La piel es un órgano excretor que refleja la salud del intestino. Cuando se toma un baño de salmuera, los minerales de la sal penetran en la piel en forma de iones. Dicha estimulación produce un crecimiento natural de las células vivas del organismo. Se equilibran puntos débiles desde el punto de vista bioenergético y el flujo de energía del cuerpo se activa. Aunque cualquier persona puede disfrutar de un baño de salmuera, resulta especialmente recomendable en las siguientes dolencias:

- Diversas enfermedades de la piel.
- [Reumatismo](#) e inflamación de articulaciones.
- Régimen post-operatorio.
- Enfermedades ginecológicas.
- Infecciones recurrentes.
- Mordeduras de insectos, ampollas o heridas.

El efecto desintoxicante de un baño de salmuera se puede comparar a 3 días de ayuno. Dado que la sal es también

desinfectante, varias personas pueden bañarse en el mismo agua. Para conseguir los beneficios terapéuticos deseados la concentración de sal resulta crítica. Dicha concentración debe ser la misma que la de los fluidos corporales (aproximadamente 1%) para activar el ratio de intercambio osmótico. La fórmula del 1% de concentración se traduce en 10 gr de sal por litro de agua. Dado que normalmente una bañera contiene de 100 a 120 litros de agua, se necesitan al menos 1 Kg de sal.

· Para evitar usar la propia energía del cuerpo para equilibrar la temperatura, el agua debe estar a 37° C aproximadamente. El agua permanecerá a la misma temperatura dado que la composición biofísica de la sal es tan fuerte que provoca que las moléculas se muevan a un ritmo constante.

· No añada ningún aditivo al baño, como [jabón](#) o aceites.

· El baño debe durar de 20 a 30 minutos. Durante este tiempo, la temperatura y la composición del baño de salmuera es comparable al fluido amniótico en el que flota el embrión en el vientre materno

· No se aclare con la ducha, simplemente séquese con una toalla.

· Después del baño de salmuera debería descansar durante al menos 30 minutos.

AVISO: Aunque los baños de salmuera tienen un efecto benéfico en muchas enfermedades, suponen un gasto energético mayor para el sistema circulatorio. Si sufre de problemas de circulación consulte antes con su médico.

Cómo usar las sales de baño para otras terapias

Cuando se combinan el [agua](#) y la sal, los iones positivos de la sal rodean los iones negativos de las moléculas de agua. Los iones se hidrolizan y la estructura geométrica de la sal y del agua se transforman para formar una estructura completamente nueva. Durante este proceso los biofotones (fotones emitidos espontáneamente por todos los sistemas vivos) almacenados en los cristales de sal se liberan en la salmuera, lo que no requiere energía adicional. Es pura energía de hidratación.

Puede elaborar fácilmente la salmuera en su propia casa. Basta con poner suficiente sal en agua hasta que la solución se sature. Para tener siempre disponible salmuera para utilizar en las diferentes terapias siga los siguientes pasos:

· Coloque varias piedras de cristales de sal en un jarro de cristal con cierre hermético. Añada agua mineral o purificada hasta llenar completamente el contenedor.

· Después de 24 horas, compruebe si los cristales se han disuelto completamente. Si es así, añada unos pocos cristales más. Cuando el agua no pueda disolver más sal, los cristales permanecerán en el fondo de la jarra sin disolverse. En ese momento la solución se ha saturado al 26%, con lo que está lista para usarse.

· El jarro se puede volver a rellenar con agua y sal, continuando de este modo el proceso. La salmuera es completamente estéril y está libre de gérmenes, por lo que se puede almacenar durante años en un contenedor cerrado sin que pierda sus propiedades o se descomponga.

Cuando se usa como sal de cocina, la sal cristalina no debe calentarse a más de 42° C.

Usos de la salmuera:

· [Acné](#). Usar la salmuera para lavarse la cara o el cuerpo usando jabón natural libre de fragancias.

· Infecciones de oídos. Aplicar varias gotas de salmuera en los oídos.

· Hongos en los pies. Poner los pies en remojo en la salmuera.

· **Mareo.** Un saquito de sal colgado alrededor del cuello ayuda a prevenir los mareos provocados por los medios de locomoción gracias a sus propiedades energéticas equilibradoras.

· Congestión nasal. Realizar un lavado nasal con unos cuantos granos de sal cristalina en $\frac{1}{4}$ de taza de agua.

· **Psoriasis.** Aplicar directamente la salmuera en la parte de piel afectada y dejar secar.

· Dolor de garganta. Hacer gárgaras con la salmuera templada, pero no tragarla.

Inhalación de vapor de salmuera para aliviar problemas respiratorios.

La terapia de inhalación de salmuera se puede usar como ayuda en enfermedades crónicas del tracto respiratorio como asma, bronquitis, sinusitis e infecciones de oído. En esta terapia el ratio entre agua y sal debe ser al menos del 1%, o sea, 10 gr de sal por litro de agua. Para que la terapia de inhalación sea efectiva se deben seguir las siguientes instrucciones:

· Rellenar un recipiente con 1 o 2 litros de agua hasta que comience a evaporarse.

· Añada la sal y cuando ésta esté disuelta cubra su cabeza con una toalla, manteniendo la cara encima del recipiente lo más cerca posible sin que llegue a quemarse.

· Inhale el vapor de salmuera durante 10-15 minutos.

· El tracto respiratorio necesita unos 30 minutos a partir de la inhalación para acumularse y adherirse a las partículas extrañas que se encuentran en las mucosas, que de este modo se expulsarán con la tos.

· Repetir el proceso todas las veces que sea necesario hasta que los síntomas remitan.

En casos de problemas más serios del tracto respiratorio usar un ratio de hasta el 8% para obtener mejores resultados. Sin embargo, se debe comenzar siempre con una solución al 1% e ir aumentando gradualmente la concentración con cada tratamiento.

La salmuera por vía oral.

Una de las mejores maneras de beneficiarse de las propiedades de la salmuera es beberla. Comenzará a sentir una notable mejoría desde el primer día que empiece a beberla. Siga las siguientes instrucciones :

· La cantidad de agua no importa, pero con una cucharadita de sal al día es suficiente.

· Para obtener mejores resultados, beba la solución salina con el estómago vacío antes de tomar el desayuno.

· Para mantener el equilibrio homeostático del cuerpo es importante beber salmuera de forma regular.

· Si el efecto desintoxicante es demasiado intenso, reduzca la cantidad de salmuera a un par de gotas al día.

· Para los niños, sólo son necesarias unas cuantas gotas. Con añadir un par de gotas a la comida del niño es suficiente.

· A los pocos minutos de beber la salmuera, el estómago y el intestino comienzan a ser estimulados -se estimula por igual la digestión y el metabolismo. Por otro lado, se incrementa la conductividad en el cuerpo debido a la presencia de electrolitos, lo que incide de forma positiva en la circulación. La sal permite que se restituya el flujo de nuevo.

[La Sal de mesa, puro veneno](#)

Artículo publicado en Octubre 2002.

REPORTAJES

NÚMERO 43 / OCTUBRE /
2002

LA SAL DE MESA, PURO VENENO

Sin sal no puede haber vida y, sin embargo, los médicos nos advierten que su consumo elevado es perjudicial para la salud. ¿Cómo se explica esta paradoja? Pues sencillamente porque la llamada sal de mesa tiene muy poco que ver con la sal cristalina natural. La “sal de mesa” es cloruro sódico a la que en algunos casos se añade yodo y flúor y, por tanto, no es el tipo de sal que necesita el cuerpo. La sal cristalina natural no está integrada por los tres o cuatro elementos de la sal de mesa que hoy utilizamos sino por los 84 que componen nuestro cuerpo y en la proporción exacta.

¿Cómo se explica que la sal, cuya importancia en la antigüedad era tal que se usaba para pagar a los soldados –de ella se deriva la palabra “salario”-, sea hoy considerada la causa de tan diversas patologías que se la denomina por eso, junto al azúcar refinado, los “venenos blancos”? Cómo entender tamaña paradoja? ¿Tan equivocados estaban nuestros antepasados en su apreciación? En absoluto. Lo que ocurre es que la sal de mesa actual no tiene nada que ver con la sal que se consumía en la alimentación tanto entonces como hace sólo siglo y medio. Lo que consumimos hoy con el nombre de sal de mesa es cloruro sódico al que a veces se le añade yodo y/o flúor. La sal cristalina natural, sin embargo, tanto la que procede del mar como de las montañas, contiene los 84 elementos que compone el cuerpo humano... en su proporción exacta. Abismal diferencia. Es más, poca gente sabe que la composición de la sangre que fluye por los más de los 90.000 kilómetros de nuestras venas, arterias y capilares- es prácticamente idéntica al agua salina del “mar primario”, es decir, una solución con la misma concentración de elementos que tenía el mar hace millones de años, en la época en que la vida animal abandonó las aguas. Hasta el punto de que son muchos los investigadores que vienen denunciando desde hace décadas que en lugar de transfusiones de sangre –acción que conlleva hoy tantos riesgos- se puede introducir en el enfermo que lo requiere agua de mar purificada en lugar de sangre ajena. Claro que eso no permitiría el “negocio” actual que se hace con sangre humana...

PRODUCTO DE LA IGNORANCIA

¿Y por qué la industria decidió un día convertir la sal cristalina natural en simple cloruro sódico? Pues porque al analizar su contenido los científicos de la época afirmaron -con la suficiencia que acompaña siempre a la ignorancia en el ámbito del conocimiento- que los demás elementos que contenía -minerales esenciales y otros oligoelementos- eran “impurezas” innecesarias. Y como bastaba el cloruro sódico para salar los alimentos se decidió que era mejor eliminar todo lo demás. Excuso decir que cualquier parecido entre la “sal” resultante que desde entonces consumimos con los alimentos y la sal natural es inexistente. Y de un alimento que era “oro puro” porque proporcionaba al ser humano todos los elementos necesarios para su subsistencia en la proporción exacta que el organismo necesita se pasó a consumir un producto que es “veneno puro”, como muy bien saben los investigadores y los médicos, especialmente nutrólogos y cardiólogos. Y lo lamentable es que a la toxicidad del cloruro sódico hay que añadir la del yodo y el flúor, minerales que hoy se agregan artificialmente a la sal. El yodo –tóxico para el organismo en cuanto se sobrepasa el mínimo necesario- se añade porque se supone que mejora la función de la tiroides y el flúor –uno de los elementos más radioactivos que existen- porque es “bueno” para los dientes. Un sarcasmo. Sin olvidar que la sal de mesa contiene conservantes cuya declaración en los envases no es obligatoria (el carbonato de calcio, el carbonato de magnesio y los denominados E-535, E-536, E-540, E-550, E-551, E-552, E-553b, E-570 y E-572 así como el hidróxido de aluminio) para evitar que la sal se apelmace. Y, por cierto, ya que se menciona conviene recordar que el aluminio es un metal tóxico que cuando se consume en exceso se deposita en el sistema nervioso y en el cerebro. De hecho, muchos investigadores independientes a los que no se escucha vienen denunciando que podría estar detrás del cada vez más alto nivel de enfermos de Alzheimer en Occidente. A pesar de lo cual, el aluminio se sigue utilizando en la mayor parte de los envases metálicos en los que se hoy comercializan sodas, colas, refrescos y cervezas. ¿Por qué se silencia esto?

LA SAL DE MESA ES TÓXICA

En definitiva, entiéndalo bien: el cloruro sódico, componente básico de la sal refinada de mesa que la mayor parte de la gente consume, es una sustancia tóxica que sobrecarga el organismo por lo que éste, consecuentemente, se apresta a eliminarlo lo antes posible. Y quizás esté usted pensando ahora mismo que no es su caso porque no le echa sal a la ensalada, al pescado o al filete, pero, ¿se ha parado a pensar que la inmensa mayoría de los productos preparados llevan sal como conservante? Pues sepa que trata de un problema grave porque al ser humano le bastan 0,2 gramos al día para tener cubiertas sus necesidades de sal y en Occidente el consumo medio diario por persona está entre 12 y 20 gramos (la ingesta de 40 gramos de golpe puede hasta provocar la muerte). Añádase a ello el hecho de que nuestro cuerpo sólo tiene capacidad para eliminar entre 5 y 7 gramos diarios de cloruro sódico (depende de la edad, constitución y sexo) y a nadie le extrañará que los órganos de eliminación de quien consume habitualmente sal de mesa estén constantemente sobrecargados.

Obviamente, el sodio es un mineral vital para nosotros. Sin él no es posible la vida ya que está en el líquido que baña las células. Lo que sucede es que su equilibrio con el potasio es fundamental y si se rompe puede dar lugar a numerosas patologías, incluidas las cardiovasculares, las renales, las hepáticas y, por supuesto, la hipertensión. Y la única manera de controlar ese equilibrio con seguridad es restringiendo o eliminando el consumo de la sal de mesa, como bien explica **José Antonio Campoy** en su libro *La dieta definitiva*.

Como es lógico, pues, nuestro organismo intenta protegerse de esa sobrecarga. ¿Y cómo? Pues hidratándose. El problema es que para ello el cuerpo necesita 23 gramos de “agua” por cada gramo de cloruro sódico que no es capaz de expulsar... pero de “agua celular”. Es decir, el cuerpo se ve obligado a sacrificar el agua de las células a fin de evitar el efecto negativo del cloruro sódico. Y eso hace que mueran millones de células deshidratadas con lo que, además, se forma tejido muerto que también hay que eliminar. Por eso el consumo excesivo de “sal de mesa” provoca la formación de edemas y tejido acuoso con exceso de ácido; así pues, también el exceso de sal de mesa es causa de la celulitis (lo que explica por qué la padecen personas que no comiendo apenas grasas sufren ese problema o están obesas).

Pero aún hay más: cuando el consumo es excesivo llega un momento en el que el cuerpo ya no puede dedicar a esa labor de desintoxicación más agua celular y utiliza otra vía para resolver el problema: la cristalización en huesos y articulaciones. Para ello, los aminoácidos de origen animal se unen con el cloruro sódico y se depositan en forma de cristales de ácido úrico dando lugar a la formación de piedras renales y de vesícula así como a la artritis, la artrosis y las enfermedades reumáticas.

LA SAL ES IMPRESCINDIBLE PARA LA VIDA

Llegados este punto hay que dejar bien claro que la sal natural no sólo no es negativa sino absolutamente imprescindible para la vida. Todo lo que hemos explicado hasta ahora se refiere a la sal de mesa refinada que nos han acostumbrado a consumir y se comercializa masivamente. Una “sal” que sólo contiene cloro y sodio además de yodo y flúor –éstos dos minerales en los casos en que se la “enriquece” con ellos-. Minerales que no están además en la proporción natural que deberían hallarse –como en el caso de la sangre- y cuyas frecuencias tampoco son las correctas ya que sus estructuras han sido alteradas en el proceso de manipulación industrial.

Es más, resulta que la mayor parte de la gente tiene carencia de auténtica sal, incluso las que están sobrecargadas de cloruro sódico. De esa sal que contiene los 84 elementos que componen nuestro organismo en una proporción concreta y cuyas frecuencias no han sido alteradas porque pertenecen a la estructura geométrica natural de la sal sin manipular que, por otra parte, es lo que permite que consigamos de ella energía vital.

EL ORIGEN DE LA SAL

Como el lector sabe, la sal se puede obtener del mar o de las minas de sal terrestres. El problema es que hoy los mares y océanos tienen un alto nivel de contaminación, especialmente a causa de los hidrocarburos del petróleo y de la acumulación de metales pesados como el mercurio, el plomo, el cadmio y el arsénico, entre otros. Tóxicos que hacen que la sal marina, aún siendo mucho mejor que la sal refinada de mesa, no tenga ya el mismo efecto positivo que tenía antaño. De hecho, la única sal pura y completa de la Tierra se encuentra hoy únicamente en los lugares donde hace millones de años se secaron los mares primarios: las minas terrestres. En ellas está la única sal que contiene todos los elementos que se encuentran en nuestro cuerpo y, que debidamente mezclada con agua, nos ofrece toda su energía almacenada junto con su contenido en biofotones. Sólo que también en ella hay dos tipos de sal: la que compone el 95% de la mina y que no es sino “sal gema” y otra que se encuentra en forma de vetas y que tiene forma cristalina: la “sal de cristal de roca”. Ambas son naturales, contienen los 84 elementos ya mencionados y, por tanto, son de mucho mayor valor que la sal de mesa industrial. Ahora bien, hay una diferencia básica entre ambas: la presión a la que han estado sometidas. Y se trata de una circunstancia muy importante. La razón es simple: los elementos que contiene la sal gema no han recibido suficiente presión y no se

encuentran integrados en el cristal sino que se hallan en la superficie y en los espacios intermedios de la estructura cristalina. En cambio, en la sal de cristal de roca sí lo están. Y es precisamente ese hecho el que garantiza la disponibilidad bioquímica de los elementos para nuestras células. Piénsese que es la presión sobre los elementos que componen una determinada estructura lo que provoca que la misma se organice en un estado coloidal, algo de primordial importancia porque nuestras células sólo pueden absorber lo que existe de manera orgánica y coloidal. Ese es el motivo, por ejemplo, de que nuestro organismo no pueda absorber minerales con el agua mineral pues al ser de un grosor excesivo para nuestras células no los puede metabolizar.

En suma, como los elementos contenidos en la sal gema no han recibido la suficiente presión y, por tanto, no se encuentran en estado coloidal su aprovechamiento es mucho menor que el de la sal de cristal que sí ha estado expuesta a enormes presiones durante millones de años. Obviamente, cuanto más elevada haya sido la presión más completa será la estructura cristalina generada. Por tanto, el cristal de roca tiene una geometría y una composición orgánica perfecta pero la sal gema no (sus elementos son de mayor grosor al no haber recibido la suficiente presión para consolidar una estructura cristalina). ¿Y dónde se encuentra la sal de cristal? Pues en forma de vetas o filones cristalinos de color blanco transparente, rosado o rojizo en las minas, rodeadas de sal gema. Vetas que suelen suponer el 1% de toda la mina y se deben además extraer manualmente -sin medios mecánicos- para no alterar su estructura por lo que su explotación ha sido hasta hoy muy limitada al ser poco rentable. Afortunadamente, ese problema se ha solventado y tanto en España como en otros países europeos ha empezado a comercializarse sal de cristal procedente de minas del Himalaya. Una buena noticia porque, según los expertos, su consumo regular puede aliviar –cuando no curar- numerosas enfermedades.

Para ello basta tomar en ayunas cada mañana una pequeña cucharada de café de la solución salina –máximo dos- mezclada con agua mineral. Teniendo en cuenta que lo importante no es tanto la cantidad como la periodicidad de la ingesta. Desde el punto de vista bioquímico, estimula en pocos minutos la actividad gastrointestinal (peristáltica) y esa activación, a su vez, estimula el metabolismo y la digestión. Además, reestablece el equilibrio electrolítico mejorando la conductividad en nuestro cuerpo con la consiguiente mejora de la circulación.

Es más, como la solución salina es un medio excelente para conseguir el equilibrio entre lo ácido y lo alcalino se puede con su ingesta eliminar metales pesados como el mercurio, el plomo, el arsénico, la amalgama y los depósitos calcáreos ya que la sal cristalina es capaz de romper uniones moleculares. En suma, la ingesta diaria de sal de cristal implica someter al organismo a una verdadera cura de desintoxicación al librarle de los depósitos calcáreos, de metales pesados y de otros residuos. Y su preparación es sencilla: basta echar un poco de agua mineral en el frasco en el que se comercializa la sal en forma de rocas de cristal y en poco tiempo el agua se convertirá en una solución salina con la proporción exacta de los 84 elementos mencionados. Déjela allí ya que una vez saturada de sal los cristales no se seguirán disolviendo.

OTRAS PROPIEDADES TERAPÉUTICAS

Quienes han investigado las propiedades de desintoxicación de la sal de cristal advierten que en la etapa inicial pueden empeorar los síntomas que se tienen e, incluso, aparecer otros nuevos. Es decir, se siente a menudo un empeoramiento. Es normal.

En el caso de enfermedades reumáticas como la gota, la artritis y la artrosis, es decir, en enfermedades donde ya se han formado cristales, debe tomarse la solución salina durante varios meses. Hace falta tiempo para que el organismo disuelva los depósitos y los elimine. Y lo mismo ocurre con las piedras renales y de la vesícula biliar. En todo caso, para evitar que la expulsión de las piedras provoque los clásicos cólicos –tan dolorosos- conviene consumir simultáneamente agua dialítica (hablaremos de este tema en la revista próximamente).

También puede aparecer diarrea por su efecto laxante pero aunque sea desagradable es señal de que está teniendo lugar la purificación del intestino.

Cabe decir, para finalizar, que la sal de cristal, además de ayudar a resolver calambres gastrointestinales y problemas digestivos, hepáticos y biliares, es eficaz en muchas afecciones cutáneas y ayuda en las típicas molestias de la mujer como la menstruación, el síndrome premenstrual, los dolores del bajo vientre, el flujo acompañado de picores, el ardor o la vagina seca porque la sal destruye bacterias, hongos y virus e impide su propagación. Y es también útil para la higiene de la boca ya que evita la formación de sarro y caries.

¿Cree que hay motivos para tomarla?

Jorge Palafox