

## Czy sól stołowa jest zdrowa?

"Wszyscy wiedzą", że *sól stołowa jest szkodliwa*. Diabeł często leży jednak w szczegółach; tu: [co rozumiemy pod terminem sól stołowa?](#)

Czasem różnica między prawdą a półprawdą (która czasem bywa sprytnym kłamstwem) sprowadza się do nie ujawnienia jakiegoś istotnego szczegółu.

To, o czym nie jesteśmy w przypadku soli informowani, to fakt, że szkodliwa jest (w kategoriach spożycia niezbędnych dawek oczywiście) **wyłącznie** sól przetworzona, "oczyszczana" (ze zdrowych, kluczowych dla organizmu składników niestety), natomiast **dla zdrowia niezbędna jest sól nieprzetworzona** - taka, jaką daje nam Natura.

Jak łatwo zgadnąć, najłatwiej dostępna *sól stołowa* to biały, wysoko przetworzony, jałowy (faktycznie trujący) produkt zawierający nawet do 99,9% chlorku sodu - reszta to głównie "ulepszacze" - wybielacze, antyzbrylacze, np. związki aluminium (trujące, aluminium bywa często łączone z z groźnymi dolegliwościami, np. choroba Alzheimera). Taki produkt jest tylko wolno działającą trucizną i należy go unikać. Zabawne jest, że definicja Wikipedii<sup>1</sup> podaje nam właśnie ten wysoce przetworzony, domieszkowany, niezdrowy produkt jako definicję soli kuchennej. Smutne to może raczej niż zabawne.

Ostatnio na rynku ukazują się sporo jest soli jodowanej. O co tu chodzi? Ludzie na całym świecie cierpią na brak jodu. Z niewielkim błędem można stwierdzić, że statystycznie biorąc, w krajach "rozwinętych" zaledwie jedna osoba na dwadzieścia nie cierpi na braki jodu. Bez jodu organizm ludzki nie może funkcjonować. Niezliczona ilość funkcji organizmu ulega zawieszeniu bądź przebiega nieprawidłowo. Duże braki jodu skutkują m. in. tzw. wolem - tarczycą powiększoną do monstualnych rozmiarów. Mimo dezinformowania opinii publicznej, wręcz straszeniem jodem ("jak unikać jodu"), problem narastał, więc zdecydowano jodować sól, co zapobiegać ma przynajmniej woli. Trzeba jednak wiedzieć, że przyswajanie jodu przez organizm jest znacznie ograniczone w obecności chlorku sodowego. Ponadto, opakowanie z jodowaną solą po otwarciu, szybko traci jod, który sobie po prostu paruje. Jodowanie soli zapewnia w rezultacie jedynie drobny ułamek zapotrzebowania, z reguły wystarczający do zapobiegania woli, ale nie wystarczający do uruchomienia podsystemu immunologicznego opartego na działaniu tarczycy nasyconej jodem czy do właściwej produkcji hormonów przez ten organ, stąd kobietom proponuje się hormony, które produkowała by ich tarczyca przy właściwym zaopatrzeniu w jod. Nie włącza się też funkcja usuwania metali ciężkich z organizmu, która "normalnie" jest możliwa przy właściwym poziomie jodu. Właściwy poziom jodu zapobiega też fibrocystozie piersi (i cofa ją), to samo z cystami na jajnikach, szeregiem przypadków niedoczynności tarczycy i wieloma innymi dolegliwościami. Powtarzam, jod w soli jest bardzo połowicznym rozwiązaniem. Jak skutecznie uzupełnić poziom jodu? Na przykład płynem Lugola. Więcej o tym w tekście "Skażenia radioaktywne, zdrowie i jod" w dziale artykuły.

---

1 [http://pl.wikipedia.org/wiki/S%C3%B3l\\_kuchenna](http://pl.wikipedia.org/wiki/S%C3%B3l_kuchenna)

Wracając do tematu szkodliwości (lub nie) soli stołowej. Zupełnie czymś innym jest sól naturalna, nie przetworzona, taka, jaką daje nam Natura. Zawiera ona nawet aż kilkanaście procent różnych niezbędnych organizmowi mikroelementów, jakich - jako gatunek - potrzebujemy od eonów. Chlorek sodu w takiej soli stanowi zaledwie osiemdziesiąt kilka procent. Jedną z licznych funkcji wspomnianych mikroelementów jest wspomaganie organizmu w zrobieniu właściwego użytku z chlorku sodu, tak więc, oprócz suplementowania organizmu, umożliwiają one bezpieczne spożytkowanie chlorku sodu. Spożywanie takiej naturalnej soli ma działanie alkalizujące organizm, i jest niezbędnym uzupełnieniem diety.

Karmieni chlorkiem sodu z dodatkiem chemicznych "ulepszaczy", zwanym podstępnie *solą stołową*, a będącym w rzeczywistości tylko powoli działającą trucizną, jesteśmy w trudnej sytuacji. Jednocześnie mówią nam, aby unikać soli, co jest półprawdą - bo "zapominają" poinformować nas, o jaką sól chodzi. Należy unikać tego co nam wpychają, "oczyszczonej", "ulepszonej" "soli stołowej", a przyjmować prawdziwą, naturalną - niezbędną dla zdrowia sól nie przetworzoną.

Reasumując, potrzebujemy soli naturalnej, nieprzetworzonej, nie wyjałowionej, bez chemicznych dodatków - antyzbrylaczy, wybielaczy i innych trucizn. Sól, jakiej potrzebujemy, powinna mieć poniżej 90% chlorku sodu (a nie 99,9%!), resztę zawartości stanowią powinny mikroelementy.

Praktycznym rozwiązaniem problemu może być zakup **soli himalajskiej**. Jest sporo firm internetowych, także na Allegro, oferujących taką sól w cenie ok. 10 zł/kg. Sól taka miewa różowy - pomarańczowy odcień (spora zawartość żelaza, magnezu). Sól himalajska uważana jest za jedną z najlepszych dostępnych rodzajów soli.

Można zrobić dużo dobrego dla swojego zdrowia używając wyłącznie takiej soli w kuchni. To jest kwestia decyzji.