

Les incroyables bienfaits du sel rose de l'Himalaya

écrit par Karim



Avez-vous déjà entendu parler des incroyables cristaux de sel de l'Himalaya qui viennent directement des montagnes de l'Himalaya ?

Il regorge de certains bienfaits assez étonnants et c'est un aliment de base incroyable à ajouter dans votre cuisine. C'est une excellente alternative au sel de table, voici pourquoi vous devez absolument l'avoir :

La petite histoire :

La formation du sel de l'Himalaya, l'un des plus purs de notre planète, remonte à 250 millions d'années environ, à l'époque où l'océan recouvrait la plus grande partie de la terre. Lorsque la mer a disparu, de puissants mouvements tectoniques se sont produits, donnant naissance aux massifs de l'Himalaya qui, dans leur mouvement, ont fait remonter le sel. Celui-ci se trouve aujourd'hui à une profondeur variant de 400 à 700 mètres.

Sel rose de l'Himalaya Minéraux et énergie :

Il doit sa qualité exceptionnelle notamment au fait qu'il a été préservé, dans le sein de la terre, de tous les méfaits de la pollution et des rejets toxiques. Riche en oligo-éléments, (plus de 80), notamment en fer, calcium et potassium, ce sel permet une bonne régénération du sang. Grâce à la structure extrêmement cristalline de ce sel, ces éléments et minéraux peuvent être directement assimilés par les cellules de l'organisme.

Quand vous utilisez ce sel, vous consommez vraiment moins de sodium par dose que le sel de table ordinaire parce qu'il est moins raffiné et les grains sont plus gros. Par conséquent, le sel de l'Himalaya a moins de sel par dose car les paillettes ou les cristaux prennent moins de place que le sel de table qui est fortement traité. D'autre part, en raison de sa structure cellulaire, ce sel stocke l'énergie vibratoire. Les minéraux de ce sel existent sous forme colloïdale, ce qui signifie qu'ils sont suffisamment petits pour que les cellules les absorbent facilement.

Quels sont exactement ses bienfaits ?

Le sel cristallin va rétablir l'équilibre acido-basique (le PH sanguin) et agira de manière spectaculaire sur la gêne causée par des reflux gastriques chroniques. Puissant détoxiquant (une propriété vérifiée par analyse d'urine), il dissout ou démantèle toxines, déchets et substances nocives présents dans le corps. Il élimine notamment les métaux lourds (mercure, plomb) et dissout les dépôts calcaires. Sur le long terme, l'usage de l'eau salée au sel cristallin de l'Himalaya a une action bénéfique sur des affections comme l'arthrose, l'arthrite, les rhumatismes déformants ou les calculs rénaux et biliaires, car il aide l'organisme à briser les dépôts et à les éliminer. Ce faisant, il stimule et régule le transit intestinal, car la réaction de l'intestin ne se fait pas attendre et constitue un signe tout à fait normal de son action.

Sel rose de l'Himalaya comprend d'autres avantages comme :

- > réduit les signes du vieillissement
- > prévient des crampes musculaires
- > augmente l'hydratation
- > renforce les os
- > abaisse la pression artérielle
- > améliore la circulation

Comparaison du sel de l'Himalaya aux autres sels :

Le sel de mer :

Alors que c'était toujours mieux que le sel de de table, le sel de mer est de plus en plus traité et avouons-le, nos océans sont de plus en plus pollués, chaque année, il suffit de penser aux déversements massifs de pétrole qui ont lieu. Etant donné que le sel rose est gardé intact, cela signifie que c'est le sel le plus pur disponible aujourd'hui.

Le sel de table :

Le sel de table commercial est complètement débarrassé de la majorité de ses sels minéraux à l'exception du sodium et du chlorure. Il est ensuite blanchi, nettoyé avec des produits chimiques et ensuite chauffé à des températures extrêmement élevées. L'iode que l'on ajoute au sel de table est presque toujours synthétique ce qui empêche notre corps de l'absorber correctement. Il est traité avec des agents antiagglomérants, ce qui empêche le sel de se dissoudre dans l'eau et dans le réservoir de sel.

Ces agents empêchent alors l'absorption du sel dans notre corps, ce qui conduit à une accumulation et au dépôt dans les organes. Cela peut causer de graves problèmes de santé. Des études ont montré que pour chaque gramme de sel de table consommé que le corps ne peut pas traiter, votre corps va utiliser 20 fois la quantité d'eau cellulaire pour neutraliser la quantité de chlorure de sodium qui est présent dans ce sel traité chimiquement.

Ce n'est pas nécessairement le sel qui est mauvais pour la santé. C'est le sel de table raffiné qui est inférieur pour notre santé. Mis à part cela, beaucoup d'entre nous consomment beaucoup trop d'aliments trop transformés qui contiennent des quantités astronomiques de sel, et ce n'est pas le bon sel pour notre corps.

En plus de limiter l'apport de sel quotidien, l'objectif est de consommer des aliments entiers plus naturels. De cette manière, nous pouvons ajouter du sel pendant la cuisson ou en saupoudrer un peu sur nos repas sans trop se soucier de l'hypertension artérielle et ainsi de suite.

Le sel rose de l'Himalaya est disponible en grande surface.

Article repris du site
(<http://www.espritsciencemetaphysiques.com/les-incroyables-bienfaits-du-sel-rose-lhimalaya.html>).

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...