

## חשיבות המלח בגוף האדם

מלח הוא היסוד המהותי ביותר בגופנו. הגוף דורש לצרוך תפקודו אנרגיה, וזו מופקת בעיקר ממלח. אפטר לשרד 40 ימים ללא מזון, ארבעה ימים ללא מים, ארבע דקות ללא חמצן אף ללא מלח – אף לא שניה אחת.

בעבר יצאו עמים למלחמות כדי לשלט על מחצבי מלח. לפני המצאת המקרר שמש מלח לשמור הבשר מרקבון. כך גם בגוף האדם מונע המלח רקבון.

אמנם קומות הנחיות לצבור להמעט בצריכת מלח בעיקר אם אתם סובלים מלחץ דם.

המלח השלחני שאנו צורכים הוא מעבד. ולא רק שאינו מספק את המלחים הנחוצים, אלא להפך מזיק לגופנו. המלח הנכון הוא הבסיס לבריאות הגוף.