

Baja Kelp

SAL MARINA vs. SAL REFINADA

Por Oc. Ignacio Beamonte Wayas - Derechos Reservados

1a. Edición 1983 / 2a. Revisión 1993 / 3a. Revisión 1998 / 4a. Revisión 2009 / 5ª. Revisión 2015

EL MAR Y EL ORIGEN DE LA VIDA.

La Sal y el Agua, lo mismo que la Luz y el Aire, son algo más que alimento: SON LA ESENCIA MISMA DE LA VIDA.

Desde que la vida emergió en el océano primitivo, las células animales han estado sumergidas en agua de mar. La vida biológica tuvo su origen en un caldo primitivo, y de hecho, *en éste planeta solamente se puede existir bajo condiciones oceánicas.*

Desde 1904 con René Quinton se reconoció éste hecho al enunciarse la LEY DE CONSTANCIA MARINA ORIGINAL. En experimentos con animales, permutando sus plasmas sanguíneos por agua de mar, estos no solo sobrevivieron, sino que demostraron mayor vitalidad una vez que recuperaron la hemoglobina perdida.

Los científicos especulan que al menos hace 3.5 mil millones de años que la vida comenzó con organismos unicelulares en un océano cálido, cuyas aguas actuaban como su sangre, llevándoles los nutrientes y facilitándoles el desalojo de sus desechos. Lentamente, estos organismos evolucionaron en organismos complejos, multicelulares, pero continuaron dependiendo del medio acuático que les rodeaba, no sólo como soporte físico, sino como medio inmediato de obtención de nutrientes y desalojo de desechos.

Una vez que la complejidad evolutiva les aisló del océano-sangre que les rodeaba, debieron hacerlo circular internamente para proveerse de las mismas funciones vitales que en el mar primigenio. Los mecanismos exitosos de adaptación a esta nueva condición de llevar en sí mismos el medio oceánico -fuente de toda vida en el planeta-, les permitió abandonar el mar primigenio y conquistar el medio terrestre.

Si observamos el último peldaño de la evolución -el ser humano- se mira con mucho diferente de la célula ancestral; pero si nos asomamos a sus células individuales, nos encontramos con que *éstas aún viven en las mismas condiciones que las primeras en el planeta.*

Nuestros fluidos corporales tienen la misma composición que la del océano gestacional, y nuestros 75 mil millones de células continúan recibiendo nutrientes y oxígeno, y excretando sus desechos, de la misma forma. Aún más, podemos atisbar a todo el proceso evolutivo al darnos cuenta lo que sucede cuando el óvulo y el espermatozoide se encuentran en una solución salina y dan comienzo a una nueva vida. En ése momento nuestro cuerpo arranca como un organismo unicelular, y *comienza a crecer bañado por el medio marino llamado fluido amniótico*, atravesando diversas etapas evolutivas.

En el momento en que nuestros ancestros abandonaron la vida marina llevándose consigo el medio marino del que surgieron, ése océano estaba mucho menos concentrado que en el presente. Y ésta es la razón por la cual nuestra sangre y fluidos corporales no son tan salados como el océano actual.

Y lo mismo sucede con otros organismos marinos complejos como peces e invertebrados. Pero aún así, los mismos elementos iniciales siguen siendo la fórmula vital: AGUA y SAL, presente en todos nuestros fluidos -sangre, linfa, moco, orina, sudor, lágrimas, saliva, etc... Y al perder estos fluidos también perdemos sales, por lo que es necesario reponerlas constantemente.

Baja Kelp

De estos hechos se desprende el beneficio de la sal marina natural y de las algas marinas, ya que con sus elementos *no hacen otra cosa que renovar y revitalizar el océano interior*, para que la vida no solamente continúe, sino para que cuente siempre con el medio más propicio para continuar con su evolución.

SAL MARINA vs SAL REFINADA

Cuando lea una receta o una etiqueta comercial, escoja siempre sal marina, porque la sal “de mesa” o sal refinada (Cloruro de Sodio o NaCl) es un compuesto químico, no sal, que proviene generalmente de minas tierra adentro, o que si viene del mar, ha sido sometida a tratamiento físico-químico intensivo dando como resultado un aditivo tóxico para el consumo humano.

La Sal Marina por otra parte, mantiene su estructura, solubilidad y valor nutricional intactos, y es la única sal natural disponible hoy en día. Contiene elementos traza y no altera el buen equilibrio celular sodio/potasio.

La sal es mencionada en muchos textos históricos y sagrados como un condimento y un ingrediente básico para el sustento humano. La palabra “salario” denota la trascendencia de la sal en la supervivencia de la especie: la sal como único eslabón con nuestro origen en el mar, y medio ideal para renovar la química oceánica de nuestros fluidos en los que flotan las células.

En algunas etiquetas, aún de productos naturistas, se puede leer “sal de mar” o “sal marina”, lo que nos puede inspirar confianza, pero muchas de ellas son solamente sal refinada, que engaña al consumidor mencionando el origen obvio de toda la sal en el planeta: el mar. Lo debiera decir es “Sal de Mar Natural”, o “Sal Marina no procesada”.

2

La sal refinada:

- Ha sido cosechada mecánicamente de las minas o de evaporadores con suelos de concreto
- Ha sido degradada mediante procesos artificiales
- Se ha sobre calentado para romper su estructura molecular
- Se la ha privado de sus minerales esenciales, indispensables para nuestra fisiología
- Se la ha adulterado con aditivos químicos
- Para tratar de compensar las deficiencias creadas, se agrega Yodo inorgánico - potencialmente tóxico.

La Sal Marina:

Para hablar de Sal de Mar, primero deben considerarse los siguientes factores:

1. Localidad: región geográfica y condiciones oceánicas de origen
2. Estructura: composición iónica, química y atómica
3. Orden Natural: leyes biológicas, efecto global sobre los cuerpos físico y mental
4. Mecanismos de procesamiento: evaporación, cristalización, extracción, etc.
5. Función: el efecto biológico inmediato, el diferido a posteriores generaciones, y el social

El paralelo entre el origen humano y su desarrollo en el medio uterino, y las condiciones oceánicas, es de sobra conocido. La correlación entre crecimiento del cerebro humano desde 750cc hasta 1,500cc durante el Período Glacial (Pleistoceno) y el uso de la sal y el fuego, tampoco necesita de mayor elaboración.

Baja Kelp

La compleja solución salina que envuelve a las células y circula a su alrededor, que forma el plasma sanguíneo y constituye los fluidos linfáticos y duodenales, *contiene los mismos macro y micronutrientes que están presente en el agua de mar*, y los cuales son eliminados cuando la sal se procesa y refina. Los elementos traza eliminados con el refinamiento de la sal forman parte de sistemas enzimáticos esenciales, de equalizadores hormonales, o de proteínas, todos ellos con papeles vitales. Entre los más importantes destacan la mioglobina y la hemoglobina.

Un estado mórbido nunca es ocasionado por la falta o exceso de un elemento biológico único, sino más bien por la ausencia o abundancia de un grupo completo de micronutrientes. A esto se le llama el efecto sinérgico.

Por ejemplo, la sal de mar no es particularmente rica en Hierro (Fe) (el agua de mar contiene menos de 1-2 millonésimas de gr/lt), pero su aportación infinitesimal ha curado casos de anemia ferropriva al reestablecer la función intestinal, permitiendo así la correcta absorción del Hierro (Fe) y el Calcio (Ca).

Hoy en día la sal refinada es tratada con compuestos potencialmente tóxicos como:

- Agentes anti-grumos: Prusiato de Sodio amarillo, Fosfato Tricálcico, Silicato de Calcio-Aluminio, Silicato de Sodio-Aluminio.
- Yoduros: en concentraciones hasta 20 veces mayor que la natural
- Bicarbonato de Sodio: para disfrazar el color rosado de los Yoduros
- Estabilizadores de Yoduros: azúcar Dextrosa

Cualquier fisiólogo consciente no puede sino alarmarse ante la acumulación masiva de químicos tóxicos en un producto alimenticio tan esencial al hombre como la misma agua, ya que su función principal es la de permitir a los líquidos corporales fluir libremente, y mantener la salud general con una reposición continuada de los electrolitos, lo cual se obstaculiza y hasta destruye como resultado de la contaminación con aditivos.

LA SAL COMO MEDICINA

La sal de mar natural satisface el criterio ideal de que *todo alimento auténtico sea a la vez un agente medicinal* ya que no existe otra combinación mineral tan completa y con tal poder de armonización vital.

Las hormonas de la corteza adrenal están encargadas de regular el balance Sodio/Potasio (Na/K) entre los tejidos y la sangre. Dicha proporción se mantiene siempre constante para asegurar el bienestar físico. La corteza adrenal es la glándula del equilibrio de la sal, y su malfuncionamiento está asociado a la ausencia de vitalidad y empuje para desempeñar las diarias tareas.

La sal marina natural constituye un alimento universal, un remedio natural, y un suplemento nutricional de alta precisión en cuanto balance de electrolitos se refiere.

Recordemos nuevamente que ningún estado mórbido es causado por la falta o exceso de un solo elemento biológico puesto que todos los minerales trabajan juntos creando una unidad coactiva. Por esto es que la sal marina *-el espectro oceánico total cristalizado-* es tan vital para la continuidad de la salud.

Baja Kelp

En la forma en que los minerales se encuentran en la sal de mar, los macro y micro elementos sirven para guiar electrónicamente a nuestro organismo, facilitando el metabolismo al asegurar las sales celulares, activando y regenerando enzimas y coenzimas.

EL PROBLEMA DEL YODO

La distribución geográfica del Bocio en áreas del mundo alejadas del océano (reserva mundial de Yodo natural) es muy conocida. Según los últimos datos, el Bocio es resultado de la combinación de varios factores, y no de la sola deficiencia del Yodo en los alimentos. Esto quiere decir que la carencia del Yodo es relativa.

Por un acuerdo internacional, el tratamiento del Bocio endémico se efectúa mediante la adición del Yodo inorgánico a la sal de consumo común (10-20 mg/100 gr de Yoduro de Sodio o de Potasio). Pero como el requerimiento estimado es de 0.1 mg de Yodo, dicha medida, adoptada como ley en nuestro país, es excesiva.

Nuestras fuentes populares más importantes de Yodo son los frijoles y el maíz, cuyo contenido varía con la región. Ya se ha demostrado por el Instituto Nacional de la Nutrición que al romper la monodieta de subsistencia, y variarla aumentando el volumen de otros alimentos vegetales locales, la ingestión del Yodo aumenta.

Quedó demostrado que:

1. La carencia del Yodo es la causa principal del Bocio en las zonas endémicas, afectando especialmente a los infantes.
2. La carencia del Yodo coincide con la carencia de otros nutrientes, por lo que el Bocio no es sino una manifestación más de desnutrición.
3. El mejorar las condiciones nutricionales de una comunidad afectada por Bocio, corrige las alteraciones del metabolismo *aun y cuando no se use sal yodurada*.
4. Aunque la solución simplista al Bocio sea la suplementación dietética con Yoduros, éste padecimiento es resultado de la pobreza y de las múltiples carencias nutricionales del país.

El Yodo estimula a la glándula tiroides a secretar la hormona Tiroxina, que regula el metabolismo y la energía. Su carencia conduce al Bocio, cretinismo, obesidad, y metabolismo deficiente.

El Yodo se encuentra en todos los pescados y mariscos, algas marinas, sal marina natural, y en vegetales cultivados en suelos ricos en Yodo.

El Yodo se requiere en mayor cantidad durante el embarazo, el crecimiento, la pubertad, así como durante infecciones, menstruación y actividad física intensa.

La sal cruda natural de la mar, húmeda, evaporada solarmente, es una fuente discreta de Yodo sinérgico. Esta sal puede consumirse a razón de 2-3 gr/día.

Las algas marinas son de elevado contenido de Yodo orgánico, y pueden consumirse “ad libitum”.

Baja Kelp

SAL MARINA vs NaCl (Cloruro de Sodio)

Lo que hoy en día conocemos malamente como “sal de mesa” es sencillamente un aditivo químico de alta pureza (química también) denominado “Cloruro de Sodio” (NaCl), el cual actúa en el organismo como un irritante, y **es tóxico** en concentraciones más allá de los 3 gr/día. Un ciudadano **consume 9 gr/día** o más mediante la ingestión de productos chatarra, frituras, y alimentos procesados.

La sal marina, rica en otros compuestos además del NaCl, es refinada eliminándole todos los elementos traza eficientemente, y evitando que lleguen hasta su mesa. El proceso más utilizado es el de re-cristalización, que la somete a cambios bruscos de temperatura, produciendo una “sal” cuyos cristales son mucho más pequeños y por lo tanto, *menos solubles* que los originales, *tanto en el agua común como en nuestros líquidos corporales*.

En estos cristales diminutos, los enlaces que unen a las moléculas de Sodio (Na) y Cloro (Cl) son más fuertes, por lo que, cuando consumimos ésta “sal pura”, tenemos que aumentar nuestra ingesta de líquidos para disolverla.

El caso es que cuando la sal llega a nuestra mesa, es casi puro Cloruro de Sodio (y “casi”, porque el resto son aditivos químicos innecesarios) y todo en aras de la “conveniencia”. Pero recordemos que entre más blanda la cama, más dormimos, y menos aprovechamos el día.

La sal marina natural provee de minerales traza, todos esenciales para una buena salud. Desde éste punto de vista, la SAL MARINA PURA, en sentido biológico, *es aquella que nos permite reconstituir el océano interior en el que se hallan inmersas nuestras células desde el origen de la vida*.

5