

Φτιάχνουμε φυσικό αλάτι με βότανα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έχει κυριαρχήσει η άποψη ότι το αλάτι κάνει

κακό στον οργανισμό και η κατανάλωσή του σχετίζεται με την υπέρταση και καρδιαγγειακά νοσήματα.

Σύμφωνα όμως με μελέτες, τέτοιες επιπτώσεις έχει μόνο το ραφινρισμένο αλάτι, δηλαδή εκείνο που δέχεται μία χημική επεξεργασία για να συσκευαστεί και να μπει στα ράφια.

Μέσω αυτής της επεξεργασίας το αλάτι χάνει όλα τα μεταλλικά στοιχεία και αποκτά κάποια άλλα συστατικά για να διατηρηθεί.

Το φυσικό λοιπόν αλάτι όχι μόνο δεν βλάπτει τον οργανισμό, αλλά τα οφέλη είναι αρκετά σημαντικά.

Ας χρησιμοποιούμε λοιπόν όσο μπορούμε φυσικό, μη ραφινρισμένο αλάτι, ή θαλασσινό αλάτι που μπορούμε να μαζέψουμε μόνοι μας. ([περισσότερα...](#))