**Beneficios para la salud de la sal rosa del Himalaya**

Hace aproximadamente 200 millones de años, había en la Tierra muchas camas de sal de mar cristalizada cubiertas de lava. Debido a que esta sal estuvo cubierta de hielo y nieve durante millones de años, libre de la contaminación moderna en un entorno virgen y prístino.

La sal del Himalaya contiene los 84 minerales y elementos que se encuentran comúnmente en el cuerpo humano. Entre ellos, magnesio, cloruro de sodio, sulfato, calcio y potasio.

La sal común de mesa es procesada, y le queda solo un mineral: Cloruro de sodio. Se le añade yodo y anti-apelmazantes como prusiato de sodio, que puede causar problemas de salud.

La sal de mesa también lleva un proceso de blanqueo. Y contiene derivados de aluminio y otros ingredientes altamente tóxicos.

La sal rosa de Himalaya se usa como sal de mesa para cocinar y condimentar comidas. Por lo que es fácil cambiar la sal de mesa común por la sal rosa del Himalaya y aprovechar sus propiedades saludables.

Dado que la sal del Himalaya contiene sodio y otros electrolitos, puede tener efecto directo en el pH de la sangre, lo que ayuda a equilibrar el pH del cuerpo. Cuando se tiene una relación ácido-base sana, hace una gran diferencia en la salud total, incluso la digestión y la inmunidad.

La sal rosada del Himalaya puede mejorar los problemas respiratorios. Sus propiedades anti-inflamatorias y antibacterianas pueden reducir el moco excesivo.

Si sufre de insomnio, la sal del Himalaya puede ayudar a mejorar el sueño, más reparador debido a su alto contenido mineral.

La investigación muestra que un nivel bajo de sodio en la sangre disminuye el volumen sanguíneo, causando un sistema nervioso simpático más activo para compensar. Esto hace que se despierte más frecuente y dificulta volver a dormir.

Procure la sal más cara de Pakistán en lugar de la de precio demasiado bajo. Esto puede indicar que la sal fue recolectada de camas más superficiales en lugar de las minas más profundas y puras. La sal superficial puede tener más impurezas y es menos beneficiosa.

La sal rosada del Himalaya tiene muchos beneficios para la salud, pero como sal, debe usarse con moderación. Demasiado sodio en la dieta puede elevar la presión arterial en algunas personas.