

SĂNĂTATE

Sulful, aliatul nr. 1



combate infecțiile produse de bacterii și reprezintă un excelent depurativ. Sulful este cunoscut totodată ca antialergic redutabil. S-a constatat de pildă că persoanele alergice prezintă o scădere a reacțiilor negative sau chiar o toleranță completă la alergeni atunci când își administrează sulf. Pe de altă parte, sulful este indispensabil pentru biosinteza collagenului, proteina țesutului cartilajinos și a celui conjunctiv, fiind responsabil, din acest punct de vedere, de elasticitatea și rezistența articulațiilor, tendoanelor, dar și a epidermei. În cazul deficitului de sulf în organism, pielea devine uscată, ridată, îmbătrânită. Același mineral ajută la refacerea pielii vătămate și la cicatrizarea rănilor, fiind responsabil și de strălucirea și rezistența părului. Cele mai bogate surse alimentare din care poate fi asimilat sulful sunt: usturoiul, ceapa, cressonul, ridichile, cartofii, varza, conopida, salata verde, țelina, castravetele, fasolea uscată, sparanghelul, migdala, curmala, gălbenușul de ou, carnea (în special a păsărilor domestice) și produsele marine. Doza zilnică necesară pentru adulți este de 500-1.000 mg. Ca tratament, sulful contribuie la tratarea și ameliorarea simptomelor reumatismelor, artritelor, arteriosclerozei, gutei, afecțiunilor pulmonare, tulburărilor hepatobiliare, diverselor infecții (intestinale, sinuzite), diabetului, dermatozelor și psoriazisului. Săpunul și cremele pe bază de sulf au o acțiune dermo-protectoare și de peeling, iar prin exfoliere și îndepărtarea sebumului în exces, porii pot să respire și acnea este limitată și, în timp, vindecată. Și scabia (răia) se tratează tot cu loțiuni cu sulf.

Când vine vorba de minerale și de rolul lor în organism, tot omul se grăbește să indice calciul, magneziul și fierul. Unii își mai amintesc și de zinc, important pentru sistemul imunitar, îndeosebi în prevenirea răcelii pe perioada iernii. Aproape neștiut, sulful este însă un element-cheie în corpul uman, fiind implicat în aproape toate funcțiile vitale! El intră

și în compoziția aminoacizilor și hormonilor, ajutând la eliminarea metalelor grele (plumb) și contribuind la întărirea oaselor și dinților. În plus,

