

Salta lite på ägget i höstmörkret!

Ja det kan låta lite omtvistligt men **saltbrist** är något som kommer att diskuteras mycket mer framöver.

Jag minns när jag var liten, min kära, strävsamma farmor alltid såg till att vi fick saltrik kost när vi hässjade hö under soliga varma dagar i Dalarna. Hon kanske inte var så tokigt ute...

Vid kroppsaktivitet som t.ex. löpning eller tuffa dans eller träningspass men också vid heta såna heta sommardagar som vi haft i sommaren som varit eller i bastun där du sitta och kura i höstmörkret gör du av med mycket salt när du svettas.

Det är alltså viktigt att vid långvarig fysisk aktivitet men även när du befinner dig i värme att du får i dig tillräckligt med salt förutom vatten förstås. Risken att du översaltar är inte så speciellt stor. Att skylla ett högt blodtryck på saltintaget är att göra livet lite för enkelt för sig själv. Ett **fel salt** kan vara en bov som kan påverka blodtrycket men det finns fler bovar t ex stress, socker, gifter, fel kost, övervikt osv. När du saltar är det viktigt att du använder ett naturligt salt med bra balans. Havssalt är ett bra alternativ. Vårt vanliga bordsalt är utsatt för blekning som tar bort viktiga spårämnen och är tillsatt med klumpförbyggande medel. Havssalt är oraffinerat och innehåller många viktiga mineraler, spårämnen och är mycket hälsosammare än det vanliga bordssaltet.

En tanke som känns bra hos mig är att blodets salthalt är likt havsvattnets salthalt och eftersom vi kommer från vattnet så känns havssaltet rätt för min kropp. (Tack Zarah för känslan)

Sugen på salt när tempot är högt?

Dina binjurar är organ som får jobba mycket när din kropp och ditt sinne stressar. Utsätter du din kropp för långvarig negativ stress kommer den att bli hårt belastad. Dina binjurar tillverkar då ökade hormonmängder av adrenalin, noradrenalin och kortisol.

Stressade och trötta binjurar orkar inte producera aldosteron som är ett hormon som hjälper kroppen att "konservera" salt. Du kan märka det genom att du får ett överdrivet sug efter salta chips och salt godis alltså massa salt skräp. Håll ut, bit ihop och använd havssalt som är otvättat och har en naturlig sammansättning av mineraler. Salta maten efter din egen smak. Saltsuget kommer att försvinna när dina binjurar mår lite bättre.

För lite natrium och kan ge dig lågt blodtryck och binjurstress som i sin tur kan ge dig trötthet så var inte för rädd att salta på maten men som vanligt lagom är bäst. Maten smakar ofta gott med lite extra salt som krydda men använd ett bra salt!

Njut av ett ägg och strö på lite havssalt hälsar Marlene