

Usos de la Sal

Sal Yodatada



La yodación de la sal es de vital importancia para la salud de la población en general.

La sal yodada, es sal que contiene yodo añadido. La sal común o sal de mesa se yoda para cubrir las carencias nutritivas de este elemento en algunas dietas, por lo que la sal es un excelente vehículo para suministrar a los seres humanos el yodo necesario.

Se emplea generalmente para combatir y/o prevenir situaciones de deficiencia de yodo, usualmente por la ausencia de algunas verduras en el organismo debido a dietas locales que pueden afectar a la glándula tiroides, que de otra forma podrían generar bocio.

La falta de yodo puede causar demencia y dar lugar a graves consecuencias en el feto durante la gestación. El consumo de yodo evita un deterioro en el coeficiente intelectual (IQ) de los bebés y niños en forma notoria. Las poblaciones que no consumen el yodo necesario tienen en general un IQ menor que las que si lo consumen.

La yodación de la sal prácticamente terminó con estos problemas.

Alimentación Humana

- La sal juega un papel muy importante en la alimentación humana y es utilizada en gran escala para la conservación de alimentos.
- El uso más familiar de la sal es, sin lugar a dudas, en la cocina y en la mesa. La sal acentúa el sabor de la carne y de los vegetales, realza el de los postres e incrementa el gusto en frutas como el melón, la sandía, el pepino, la jícama y la naranja, entre muchas otras. No hay ningún otro sazonador que pueda sustituir a la sal.
- Mejorar Aves. Para mejorar el sabor de las aves de corral, (pollos, pavos, codornices, etc), frótelas con sal por dentro y por fuera antes de cocinarlas.
- Limpieza de la cafetera y colador. Para evitar la amargura del filtro y de las cafeteras, llénelas con agua. Agréguele 4 cucharadas de sal, hiérvala y límpiela como acostumbra.
- Quitar el olor a cebolla de las manos. Frote sus dedos con sal humedecidas en vinagre, esto hará que el mal olor desaparezca.
- Mantener fresca la leche. Agregar una pizca de sal a la leche hará que mantenga su frescura por más tiempo.



En el hogar



- La sal es un excelente agente limpiador, ya sea sola o en combinación con otras sustancias, una solución de sal y trementina recobra la blancura de tinas y lavabos manchados. Una pasta de sal y vinagre limpia cobre o latón manchado y una salmuera vertida por el drenaje del lavaplatos previene que se junte la grasa y elimina los olores.
- La sal ayuda a destruir insectos y hace que las hormigas se retiren.
- Al planchar ropa un poco de sal en el almidón

evita que la plancha se pegue y le da un aspecto de nuevo a las sábanas y prendas de algodón.

- Una caja de sal es un importante artículo en un baño. En poca concentración es un excelente enjuague bucal, o para gargarismos, o aún como lava-ojos; es un efectivo antiséptico, y es un también un elemento de ayuda durante un masaje.
- La mejor forma de limpiar un refrigerador es utilizando sal y agua mineralizada. Esta solución no raspa el interior del refrigerador.
- Para limpiar el caño del lavaplatos. Poner regularmente salmuera concentrada (mezcla de sal y agua) en el resumidero donde se lavan los platos es suficiente para eliminar los malos olores.

Tips de Limpieza

- Limpieza de latón. Mezcle en partes iguales sal, harina y vinagre para hacer una pasta, frote la pasta sobre el latón, deje por aproximadamente una hora, después limpie con un trapo suave y termine con una tela seca.
- Limpieza de mimbre. Para mantenerlos en excelentes condiciones y limpios, frote los muebles de mimbre con un cepillo duro humedecido con agua tibia salada y deje secar al sol.
- Limpieza de las teclas del piano. Ponga sal y jugo de limón sobre un trapo suave y frote las teclas del piano para remover las manchas. El mismo tratamiento se puede dar a piezas de marfil y mármol.
- Limpieza de manchas de grasa en alfombras. Algunas manchas de grasa en las alfombras se pueden remover con una solución de una parte de sal y cuatro partes de alcohol, frotando fuerte pero con cuidado para no dañar la base de la alfombra.
- Aumentar la vida de una escoba. Las escobas nuevas durarán más si se sumergen en agua caliente con sal antes de utilizarlas por primera vez.



- Remover manchas de vino. Si se tira el vino sobre una alfombra o sobre un mantel, se seca lo más posible y de inmediato se cubre con sal, que absorberá el vino remanente. Después enjuague el mantel con agua fría; cepille la sal de la alfombra y después aspirela.
- Remover manchas de vasos de las mesas. Los anillos blancos que quedan en las mesas después de poner platos calientes o vasos pueden ser removidos utilizando aceite para ensaladas y sal sobre la mancha, utilizando los dedos, dejando por una o dos horas y luego limpiando.

Lavandería



- Controle la espuma. Si una lavadora derrama demasiada espuma de jabón, salpique sal sobre la espuma para reducirla.
- Abrillantar los colores. Lave cortinas de color o tapetes de fibras naturales en una solución de agua con sal para abrillantar los colores.
- Abrillante tapetes descoloridos tallándolos con un trapo que ha sido impregnado de una solución de agua con sal.
- Remover manchas de sudor. Añada 4 cucharadas de sal a un cuarto de galón de agua caliente, utilice una esponja con esta

solución sobre las manchas hasta que éstas desaparezcan.

- Abrillantar algodón o sábanas amarillentas. Hierva por una hora en una solución de agua y bicarbonato de sodio (polvo para hornear).
- Remover manchas de sangre. Remoje la ropa manchada en agua fría con sal, después lave en agua jabonosa tibia y después hierva la ropa. (utilice solo en prendas de algodón, lino u otras fibras naturales que aguanten el agua hirviendo).
- Remover manchas de hongos u oxidación. Humedezca las áreas manchadas con una mezcla de jugo de limón y sal, después extienda la prenda al sol, finalmente enjuague y seque.
- Arreglando planchas pegajosas. Espolvoree un poco de sal en un pedazo de papel y pase la plancha caliente sobre éste, para remover las rugosidades y lo pegajoso de su plancha.

Salud y belleza

- Dolor de garganta. Ponga $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal en una vaso de agua tibia de 8 onzas y utilice la solución para hacer gargarismos para una garganta irritada.
- Limpieza de dientes. Pulverice sal en una licuadora o moliendo con un mazo; mezcle una parte de sal y dos partes de bicarbonato de sodio (polvo para hornear). Blanquea los dientes, ayuda a remover la placa, es asimismo saludable para las encías.
- Limpieza bucal. Mezcle a partes iguales sal y bicarbonato de sodio (polvo para hornear) para lavado bucal refrescando el aliento.
- Lavado de ojos. Mezcle $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal en una pinta de agua y utilice la solución para lavar ojos cansados.



- Tratamiento para ojos hinchados. Mezcle una cucharadita de sal en una pinta de agua caliente, aplicando trapos mojados en esta solución en las áreas afectadas.
- Descanso de pies. Sumerja sus pies adoloridos en agua caliente con un puño de sal. Enjuagar con agua fría.
- Quitar el dolor de picadura de abeja. Si esto ocurre, humedezca el área del piquete, cubriéndola con sal para reducir el dolor.
- Reducir la fatiga. Sumérjase relajadamente por al menos diez minutos en una tina con agua con varios puños de sal.
- Remoción de piel reseca. Al salir del baño y mientras esté aún mojada, dese un masaje con can sal seca; esto remueve las partículas de piel seca y mejora la circulación.
- Tratamiento facial. Mezcle partes iguales de aceite de oliva y sal y suavemente frote la cara y el cuello con movimientos de abajo hacia arriba y hacia adentro. Remueva la mezcla después de cinco minutos y lave la cara.

Otros usos



- Asimismo un puño de sal sobre las flamas producidas por la grasa que gotea de carnes cocinándose al carbón, reducirán las flamas y el humo sin enfriar el carbón.
- Extinguir fuegos en grasa. Rocíe sal sobre el fuego en grasa que se produzca sobre la estufa o el horno, pues ésta sofocará la flama. Nunca utilice agua, solamente salpicará la grasa.
- Velas que no gotean. Sumerja las velas nuevas en una solución de agua con sal durante algunas horas y después séquelas totalmente. Al utilizar las velas no gotearán cera.
- Remoción de hollín. Ocasionalmente aviente un puño de sal sobre los leños ardiendo en una chimenea, ayudará a remover hollín de la chimenea; la sal producirá una flama amarillo brillante.
- Limpieza de peceras. Talle con sal el interior de una pecera para remover depósitos de sales de agua dura; enjuague bien antes de regresar los peces a la pecera. Utilice solo sal sin yodo.
- Limpieza de floreros. Para remover los depósitos causados por flores y agua, tállelos con sal; si no alcanza los depósitos, utilice agua con muchas sal y agite, después lave el florero con agua y jabón.
- Mantener la frescura de las flores. Añada una pizca de sal al agua de un florero para mantener las flores frescas por más tiempo.
- Patios sin hierbas. Para mantener libres de hierbas los patios de ladrillo o adoquín, espolvoreé sal entre los ladrillos y luego añada un poco de agua para que se penetre entre las hendiduras.
- Desodorizar zapatos o tenis. El poner un poco de sal en los tenis o zapatos de lona absorberá la humedad y reducirá los olores.