W kamiennym **kręgu**

Aby kogoś dobrze poznać, trzeba z nim jeść niejedną beczkę soli. To znane i sprawdzone powiedzenie. Lepiej jednak zrezygnować z traktowania go złyt drakonem, bo skutki nadmiernego spożycia soli mogą okazać się zgubne dla naszego zdrowia. Sól, ta najstarsza i najpopularniejsza przyprawa, jest co prawda koniecznym do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale w wielu krajach, także w Polsce, jej spożycie okazuje się zastraszająco wysokie.

Ś

Wiktor Świętochowski