Waarom het juiste zout levensnoodzakelijk is

Om de voorstanders van een hogere dagelijkse zoutinname en de "waarschuwers" tegen te veel zout beter te begrijpen, helpt het om naar de verschillende definities van zout van beide fracties te kijken. Het zout van de ...

Om de voorstanders van een hogere dagelijkse zoutinname en de "waarschuwers" tegen te veel zout beter te begrijpen, helpt het om naar de verschillende definities van zout van beide fracties te kijken.

Het zout van de "zouthoeveelheid-voorstanders" is het natuurlijke, ongewassen (ongeraffineerde) zout. Het bestaat niet alleen uit de twee elementen natrium en chloride, maar bevat ook magnesium, kalium, calcium, ijzer en 50 tot 80 verdere spoorelementen.

De nieren hebben zout nodig om overtollige zuur af te breken en via de urine uit te scheiden, zout onttrekt aan de cellen, vooral aan de hersencellen, overtollig zuur. Dr. med. F. Batmanghelidj is ervan overtuigd dat een zoutloze voeding tot Alzheimer leidt, zout is nodig voor het behoud van spierspanning en kracht, het reguleert de slaap, helpt het bloedsuikerspiegel in evenwicht te houden en is belangrijk voor de communicatie en informatieverwerking van alle zenuwcellen, uiteindelijk hebben alle cellen zout nodig voor de lokale energieopwekking.

Wie ooit afbeeldingen heeft gezien van kromgetrokken of krampende marathonlopers, meestal in de laatste etappes, met verlamde ledematen, weet dat deze persoon aan zoutgebrek lijdt. Wie veel water drinkt, spoelt zouten uit het lichaam die moeten worden aangevuld. Bijvoorbeeld met Biebelshofer, Deutsches Steinsalz, Ursalz zonder additieven, Mühlensalz. Bij Himalayazout adviseert de oprichter van de Akademie für menschliche Medizin GmbH in Frankfurt en specialist in nucleaire geneeskunde, voedingsgeneeskunde en preventieve geneeskunde, Prof. Dr. Spitz, om het zout ten zuiden of ten noorden van de Himalaya niet te nemen, omdat er een risico bestaat dat het is besmet met het celgif fluor. Lees hier: Verlies van celwater, gerimpelde huid, ontstekingen enz. door "keukenzout"

It's good.
to be truu.