

## **Miklósi István: Betegséggyártók**

# **A józan eszednek higgy, ne az olyanok által kitalált hazugságoknak, akik hasznot húznak abból, ha beteg vagy!**

Köszöntelek kedves olvasó. A nevem Miklósi István, és nem vagyok orvos, mindössze csak egy természetgyógyász. Utólagos engedelmekkel tegeződnek, mert így jobban el tudom mondani amit szeretnék.

Amiről beszélni fogok, az bármilyen krimibe beleillene. A baj csak az, hogy ez itt és most történik, mégpedig mindenkivel, veled is!

Azt fogom elmondani, hogy hogyan mérgezik tudatosan az embereket és miért nincs esélyed arra, hogy egészséges öregkort érj meg, feltéve ha egyáltalán megéred a nyugdíjas kort!

A módszer egyszerűen zseniális! Több szempontból is, egyrészt azért mert ebben a témában aránylag könnyű félrevezetni még a szakembereket is, másrészt azért mert, aki esetleg csak fél füllel hall a dologról az biztosan nem fogja fel ennek a súlyát és jelentőségét. Márpedig a cenzúrázott médián keresztül ez az információ biztosan nem jut el az emberekhez. Továbbá ebben a témában a "szakemberek" is hazudnak. Néhányuk - jó pénzért - maga gyártja a hazugságokat, de a legtöbbször egyszerűen csak félre van vezetve és nem gondolt még bele alaposan. Sajnos az orvosok nagy része is az utóbbiak közé tartozik, legalábbis ebben a témában.

Nézzük mit is okoz ez a mérgezés: Szív és keringési problémák, magas vérnyomás, asztma, csontritkulás, érszűkület, fokozott trombózis és infarktus veszély, anyagcsere zavarok vagyis pont azokat a betegségeket, amelyek népbetegségek. Az anyagcsere zavarok viszont nagyon sok más betegségnek a kialakulását segítik elő, pl. többek között a rákét is. Azt nem állítom, hogy közvetlenül rákot okoz, de igenis jelentősen segíti a rák kifejlődését. Úgy gondolom, hogy minden olyan betegség ami nem vírusos vagy bakteriális eredetű, azoknak a kifejlődésében az anyagcsere zavarok jelentős szerepet játszanak.

A helyhiány miatt csak nagyon tömören a lényegre fogom elmondani, emiatt sajnos sok olyan információ kimarad amiről nem ártana ha tudnál, mert a szándékosan terjesztett hazugságok pont az ilyen apró részletek félremagyarázásával válnak hihetővé azok

számára akik nem ismerik kellő mélységben a témát. 2008 decemberében a szerencsi ezoterikus fesztiválon 2 órás előadást tartottam erről. Ezt csak azért írtam le, hogy lásd milyen mélysége van a témának.

Még így az elején fontos tisztázni, hogy a mérgezéseknek nagyon sok módja van. Ezek közül csak egy módszer az, amikor nem maga a felhasznált anyag mérgező, hanem a szervezetbe juttatott mennyisége miatt válik mérgezővé.

Az az anyag amiről konkrétan beszélek a Kálium. Ez egy egyébként létfontosságú anyag, a vérben 5 mmol/l -nek kell lenni belőle, azonban az egyensúlya annyira kényes, hogy 7 mmol/l-nél már megáll a szív!!!!!!

A betegségggyártók által terjesztett hazugságok szerint a napi szükséglet belőle 2 - 3 g, egyes esetekben 5 -10 grammot is emlegetnek, pedig a tényleges napi szükséglet 0,3 - 0,5 g között van, az elfogyasztott vízmennyiségtől függően!

Mivel, egy orvos által mondott hazugságot könnyebben elhiszel, mint a nem orvos által mondott igazságot, ezért szükségesnek tartom leírni, hogy hogyan tudod a valós napi kálium szükségletet kiszámolni!

Orvosi biokémia: Donnan egyensúly! (erre még fogok hivatkozni)

Ez írja le, többek között azt is, hogy a vérben 5 mmol/l káliumnak kell lenni.

Az emberi szervezet számára létfontosságú anyagok egyensúlyának fenntartásához egy anyagból ugyanannyit kell fogyasztani, mint amennyi természetes úton távozik!

Átlagos embernél, napi 2 liter folyadékfogyasztást és ennek megfelelően 2 liter folyadékürítést vegyünk alapul. (A folyadékürítés nem csak vizeletürítést jelent, de helyhiány miatt most úgy fogunk számolni mintha a folyadékürítés csak vizeletürítést jelentene. Ha a folyadékvesztést többi módját is részleteznénk az sem módosítana sokat a végeredményen.) A vizelet, mint szűrlet a vérből választódik ki. Ideális esetben, ha a szervezetnek nem kell azért dolgoznia, hogy káliumot tartson vissza, vagy felesleges káliumtól szabaduljon meg, akkor a kiválasztott vizeletben ugyanannyi kálium van, mint a vérben, tehát 5 mmol/l. Ha ennyi ürül, akkor az egyensúly fenntartásához ugyanannyit kell fogyasztani, tehát 5 mmol/l-t. Ez napi 2 liter esetén napi 10 mmol káliumfogyasztást jelent. A kálium relatív atomtömege 39,1.  $39,1 \times 10 = 391$  mg! Tehát ideális esetben, napi 2 liter folyadékfogyasztást alapul véve, a napi ideális káliumfogyasztás 391 mg vagyis 0,39 gramm!!!!!!!!!!!!!! Ha kevesebb folyadékot iszol, akkor kevesebb káliumra van szükséged! Jól látható, hogy a betegségggyártók, az egészséges káliumfogyasztáshoz képest 10 - 20 szoros mennyiséget tüntetnek fel egészségesnek és ennyit javasolnak (merő jóindulatból). Mivel igen kis mennyiségekről beszélünk, ezért ahhoz, hogy átérezd ennek a valódi súlyát, képzelj el, a rajtad lévő ruha (egy átlagos, nem túl meleg, de nem is túl hideg napot tekintve) nem kb. 1,5 kg, hanem 15 - 30 kg! A különbség óriási!

2.

A betegségggyártók módszere nem csak az, hogy egészségtelen dologra beszélnek rá, mintha az lenne az egészséges, hanem ugyanakkor az egészségesről lebeszélnek, és úgy állítják be mintha az káros lenne.

Ennek megfelelően ennek a hazugságsorozatnak van egy másik része is, mégpedig az, hogy az egyébként egészséges és szükséges konyhasórol pedig lebeszélnek, úgy állítva be, mintha az egészségtelen lenne. A sóról, mindenféle hazugságot terjesztenek, többek között pl azt, hogy megemeli a vérnyomást. Van még egy csavar a dologban, mégpedig az, hogy a kereskedelmi forgalomban kapható rossz sók tényleg vérnyomás emelkedést okoznak, ezzel is igazolva a betegségggyártókat. **AZ EGÉSZSÉGES JÓ SÓ, EGÉSZSÉGES EMBERBEN NEM OKOZ VÉRNYOMÁSNÖVEKEDÉST!** Olyanoknál, akik nem egészségesek, (és itt az egészséges embert nem szabad összekeverni a tünetmentessel), náluk okozhat a jó só is átmenetileg vérnyomás növekedést, ezért amikor az ember elkezdi

visszapótolni a szervezetébe a hiányzó mennyiségű sót, nagyon óvatosan és csak lassan, fokozatosan szabad ezt megtennie! A só visszapótlása minimum 6 hónapot vesz igénybe, de sokkal inkább 1 - 2 évre van szükség az egyensúly helyreállításához!

Mivel a sóval kapcsolatos hazugságsorozatot csak nagyon lassan és észrevétlenül lehetett bevezetni, és a a köztudatba elültetni, ezért ahhoz, hogy idáig eljussunk legalább 50 - 60 évre volt szükség. Becslésem szerint Magyarországon az 1950 - 1960-as évek körül kezdték lassan fokozatosan elterjeszteni a sóval kapcsolatos hazugságokat. A folyamatot jelentősen felgyorsította, amikor a gengszterváltás után észrevétlenül kicserélték a boltokban az egészséges sókat, mérgezőekre.

Ezeknek a következménye, hogy ma Magyarországon az emberek 90 - 95 %-ának túl alacsony a vér Nátrium tartalma, vagyis nem esznek elegendő mennyiségű JÓ sót. (Mindig felhúzzom magam, amikor feljön ez a téma, elmondom az embereknek, hogy nem esznek elegendő mennyiségű jó sót, és sokan kapásból rávágják, hogy ők bizony elég sót esznek.) Ha meg szeretnéd tudni, hogy elegendő jó sót eszel-e, akkor csak a vérképedet kell megnézni.

Korábban már említettem a Donnan egyensúlyt. Ez azt is leírja, hogy egészséges embernél a vérben 142 mmol/l Nátriumnak kell lenni. Régi orvosi könyvek még leírják, hogyha a vér Nátrium értéke 140 mmol/l alá csökken akkor az már KÓROS és hyponatrémiáról beszélünk. A vérképekben a Nátrium referencia tartománya jelenleg 135-145 mmol/l, ami egy szándékosan eltorzított érték. (Ha előveszed a vérkép eredményeidet több évre visszamenőleg, akkor látni fogod, hogy a referencia tartományokat úgy módosítgatják, mintha csak egy időjárás jelentés volna. Nem csak a Nátrium vonatkozásában.) A Nátrium igazi referencia tartománya valójában 140 - 144 mmol/l. A határok kitolásával elfedték, hogy az emberek tömegesen betegek a rossz sótól! A jelentkező tünetekre meg majd mindenféle gyógyszereket fognak szedni, jelentős hasznot hajtva ezzel a gyógyszeriparnak.

Azt, hogy miért ennyire fontos a nátriumkoncentráció fenntartása megpróbálom röviden elmondani.

Az emberi szervezetet sejtek építik fel. A sejtfalon keresztül történik az anyagcsere, a sejt megszabadul attól, amire már nincs szüksége és felveszi a számára szükséges tápanyagokat. Mindezek a folyamatok folyadékokban történnek. A test nagy része is víz. A folyadékokban van egy olyan jelenség amit úgy hívnak, hogy ozmózis nyomás. Ez olyankor jelentkezik ha egy féligáteresztő hártyával (más néven ozmózis membránnal) elválasztunk olyan folyadékokat amelyekben az oldott anyagok mennyisége különböző. Pl. tiszta víz és sós víz között. Ilyenkor a két folyadék igyekszik egyensúlyi állapotot létrehozni és egymással elkeveredni mégpedig oly módon, hogy a hígabbik (ami az oldószer szerepét játssza) igyekszik hogy a töményebb folyadékot felhígítsa. Ilyenkor az ozmózismembrán két oldalán jelentkező nyomáskülönbség rendesen mérhető. Minél nagyobb a két folyadék közötti töménység különbség, annál nagyobb nyomás jelentkezik. A sejtfal egy féligáteresztő hártya, ami gyakorlatilag ozmózismembránként viselkedik, aminek mindkét oldalán folyadék van. Ahhoz, hogy az anyagcsere zavartalanul és maradéktalanul le tudjon folyni a sejtfal mindkét oldalán (vagyis sejten belül és sejten kívül) azonos nyomásnak kell lenni. Ha a sejten kívül túl SOK a só, akkor az ozmózisnyomás a sejtből kifelé mutat. Ilyenkor a sejt könnyen le tudja adni az anyagcsere termékeit, viszont nehezen tudja felvenni a működéséhez szükséges anyagokat, és a sejt éhezik, valamint folyadék távozik belőle, extrém esetben kiszárad.

Ha a sejten kívül túl KEVÉS a só, akkor az ozmózisnyomás a sejtbe befelé mutat. Ilyenkor sejt könnyen fel tudja venni a szükséges tápanyagokat ugyanakkor nehezen tudja leadni az anyagcsere által termelt salakanyagokat. Ilyenkor a mérgeanyagok felhalmozódnak,

továbbá folyadék áramlik a sejtbe, amitől az deformálódik, megduzzad, extrém esetben szétpukkan.

A fentiek miatt könnyen belátható, hogy az ozmózis nyomás egyensúlyban tartása mennyire rendkívül fontos a szervezet számára!

(Gondolkozz el azon, hogy napjainkban miért is vannak annyira felhalmozódva az emberek szervezetében a méreganyagok, és miért kap akkora hangsúlyt a méregtelenítés!) A sejten belül lévő folyadék állandó, nem változik, míg a sejten kívüli tér az étkezésnek és a folyadékfogyasztás mennyiségének és minőségének függvényében változhat. Mivel a sejten kívüli ozmózisnyomás több mint 90%-át a Nátrium adja, ezért az is belátható, hogy mennyire fontos az elegendő mennyiségű JÓ só fogyasztása.

Ha számszerűen akarjuk megnézni, hogy mennyi jó sót kellene egy embernek naponta fogyasztani, akkor azt ugyanúgy tudjuk kiszámolni, mint a kálium esetében:

Orvosi biokémia: Donnan egyensúly!

Mint már említettem ez leírja, hogy a vérben 142 mmol/l nátriumnak kell lenni.

Az emberi szervezet számára létfontosságú anyagok egyensúlyának fenntartásához egy anyagból ugyanannyit kell fogyasztani, mint amennyit természetes úton távozik! Ezt is mondtam már.

Átlagos embernél, napi 2 liter folyadékfogyasztást és ennek megfelelően 2 liter folyadékürítést vegyünk alapul. A vizelet, mint szűrlet a vérből választódik ki. Ideális esetben ha a szervezetnek nem kell azért dolgoznia, hogy nátriumot tartson vissza, vagy felesleges nátriumtól szabaduljon meg, akkor a kiválasztott vizeletben ugyanannyi nátrium van, mint a vérben, tehát 142 mmol/l. Ha ennyi ürül, akkor az egyensúly fenntartásához ugyanannyit kell fogyasztani, tehát 142 mmol/l-t. Ez napi 2 liter folyadékfogyasztás esetén napi 284 mmol nátriumfogyasztást jelent. A nátrium relatív atomtömege 22,99.  $22,99 \times 284 = 6529,16$  mg tiszta nátrium! Míg a káliumnál többnyire csak tiszta káliumról van szó, addig nátrium esetében konyhasóról szoktunk beszélni ami NaCl. A konyhasóban minden egyes Na atomhoz egy Cl atom kapcsolódik. Mivel a mmol mint mértékegység gyakorlatilag az atom darabszámot méri, ezért ha minden Na-hoz 1 Cl kapcsolódik, akkor konyhasó esetén ez szintén napi 284 mmol Clor fogyasztást jelent. A Clor relatív atomtömege 35,45.  $35,45 \times 284 = 10067,8$  mg Cl-t jelent. Tömegüket összeadva  $6529,16 + 10067,8 = 16596,96$  mg. Tehát napi 2 liter folyadék elfogyasztása esetén ideális esetben NAPI 16,6 GRAMM JÓ KONYHASÓT kellene fogyasztania egy embernek. Ha ezt kiszámolom mennyi egy év alatt, akkor 6059 grammot kapsz, tehát évi 6 kg sót kellene egy embernek elfogyasztani, vagyis egy 3 tagú család esetében havonta 1,5 kg JÓ sónak kellene elfogynia.

Na most gondolkozz el rajta, hogy eszel-e elég sót!

Amikor kevés sót eszel, akkor ahhoz, hogy a szervezet a sókoncentrációt fenntartsa, „felesleges” vizet ürít. Valójában ez nem felesleges víz és szükség lenne rá, de nincs más mód a kompenzáláshoz. Ennek következtében a vér besűrűsödik. A besűrűsödött vér pedig megnövekedett trombózis veszélyt jelent. Emiatt van az, hogyha manapság valakinek begipszelik a lábát, akkor mindenféle vizsgálat nélkül, testsúlyhoz igazítva vérhígító (Fraxiparine) injekciót kell kapnia minden nap. 20-30 évvel ezelőtt még érdekes módon nem volt rá szükség. Természetesen azt mondják, hogy ez megelőzés, ami igaz is, ugyanakkor azt már nem mondják el, hogy erre a megelőzésre miért is van szükség, mintha nem tudnák, hogy mi miatt sűrűsödött be az emberek vére! Egy újabb jó üzlet, mert így a Fraxiparine fogyasztás több ezerszeresére növekedett!

További következménye annak ha a szervezet „felesleges” vizet ürít, az, hogy a bőr jobban ráncosodik, és már lehet is jó pénzért eladni a különböző bőrfeszítő, és hidratáló

krémeket. Egy másik jó üzlet!

(Könyörgöm, hölgyek! Hidratálni, vagyis vizet visszapótolni nem krémekkel kell!!! Elegendő JÓ só kell enni. Persze csodákat nem kell várni tőle, pláne figyelembe véve, hogy a bőr lesz az utolsó hely ahova a szervezet a sót és a vizet visszapótolja, de ez mindenféleképp lassítja a ráncosodást. )

A napi 16,6 g-os szükséglethez képest a betegséggyártók napi 1 - 2 grammot extrém esetben napi 0,5 gramm sót ajánlanak elfogyasztani, szintén merő jóindulatból.

Ahhoz, hogy átérezd ennek a súlyát is térjünk vissza a ruhás példához, és képzelj el, hogy egy átlagos, nem túl meleg, de nem is túl hideg napon a kb 1,5 kg, ruha helyett csak egy fehérnemű van rajtad.....

A betegséggyártók hazugságainak további zsenialitása, hogy mivel a sótól megszomjazol, ezért ha nem eszel elég sót, nem fogsz inni annyi vizet sem. Sőt, a vizet szinte egyáltalán nem is fogod kívánni, helyette mindenféle lötytyöt fogsz inni tovább rontva ezzel a saját anyagcseréd egyensúlyát!

Szintén gondolkozz el rajta, hogy iszol-e elég vizet!

Saját véleményem, hogy minden embernek napi 1,5 - 2 liter TISZTA VIZET kellene meginnia, ezen felül azt és annyit iszol amennyit akarsz, de a napi 1,5 - 2 liter TISZTA VIZET el kellene fogyasztani!

Ha elég jó sót fogsz enni, könnyedén meg fogod inni a napi 1,5 - 2 liter vizet!

Sokat emlegettem a JÓ SÓ fogalmát. Azt, hogy az a só, amit te eszel jó-e, nagyon egyszerű megtudni. Azt, hogy a kálium mérgező mennyiségben kerüljön a szervezetedbe, többek között úgy érik el, hogy a JÓ SÓ -hoz ami NaCl hozzákevernek Kálium-kloridot. A kálium-klorid érzékszervileg nem különböztethető meg a Nátrium-kloridtól. Ugyanúgy néz ki és ugyanolyan sós íze van. Azonban, mivel a kálium-klorid bőr irritatív, ezért semmi mást nem kell tenned, mint a fürdővizedbe beletenni 3 - 5 kg sót abból amit eszel, (100 liter vízhez 3,5 kg-ot, ez ugyanannyi, mint a tengervíz sókoncentrációja), és megfürdeni benne 30-60 percet. Ha JÓ a só, akkor ugyanúgy semmi bajod nem lesz tőle mint a tengervíztől! Ha a só emberi fogyasztásra alkalmatlan, akkor a bőröd ki fog pirosodni (nem lehet összetéveszteni azzal, ha a meleg víztől enyhén kipirosodsz), érzékenyebb bőrfelületeket marni fogja. Nekem a szám szélét kezdte el marni, ott éreztem a legerősebben.

Súlyos figyelmeztető jel arra, hogy rossz sót fogyasztasz az is, hogyha ismeretlen eredetű szív táji fájdalmad vannak. Szintén saját tapasztalatom, hogy ez a tünet férfiaknál sokkal többször és intenzívebben jelentkezik, mint nőknél. Nekem aránylag sokszor volt ilyen panaszom, (amit az orvosok kivizsgáltak, és nem tudták az okát megmondani), de a feleségemnek nem volt ilyen panasza, pedig ugyanazt a sót fogyasztottuk. Amióta jó sót eszek, azóta ez a panaszom teljesen megszűnt.

Javasolom, hogy kerülj az étkezések során a szójót és a szójakészítményeket is, (pl: szójas italok, olcsó virsli stb.) rendkívül magas (2000 mg/ 10 dkg) kálium tartalma miatt.

Itt megemlítenék egy másik dolgot is. Hirtelen sportoló halálok! Állítólag nem tudják mitől áll le a sportolók szíve hirtelen és váratlanul. Gondolkozzunk egy kicsit. A sportolók nagy része sporttápszereket fogyaszt. Ezek tömény szója készítmények, rendkívül magas kálium tartalommal. A sportoló megissza a szójas sporttápszert, majd kimegy a pályára és intenzív fizikai megterhelésnek teszi ki magát. Elkezd erősen izzadni, vizet és Nátriumot veszít, miközben a korábban elfogyasztott sporttápszerből a kálium szívódik fel. A szervezetben a

Nátrium szintje csökken, a kálium szintje emelkedik, amikor az eredeti Nátrium-Kálium egyensúly jelentősen felborul, és elér egy kritikus pontot, akkor az ingerületvezetés megáll, és megáll a szív. Ugyanis az ingerületvezetés a Nátrium-Kálium pumpának nevezett módszerrel működik. Amíg a mentősök nem tudják, hogy miért is állt meg a szív, addig egyetlen ilyen sportolót sem fognak tudni megmenteni!  
A sportolók esetében kiemelten jelentkezik a kevés JÓ só fogyasztásának veszélye!

Amikor sóval kapcsolatos dolgokról hallasz érdemes odafigyelni pár dologra. Amikor nátriumról beszélnek az nem ugyanaz mint a só, mert az nátrium-clorid, kiszámolják neked a szükséges nátriumfogyasztást, majd mindenféle átváltás nélkül úgy beszélnek erről, mintha ez ugyanannyi konyhasót jelentene. Továbbá sokszor úgy beszélnek az elégséges mennyiségről, mintha az ugyanaz lenne mint az egészséges. Az elégséges nem jelent egészséges!

Ha a belélegzett levegő oxigéntartalma 10 - 15 százalék az még elégséges mert még életben maradsz, azonban akkor egészséges ha az oxigéntartalom eléri a normális 21 százalékot. Látható, hogy az elégséges és az egészséges még véletlenül sem jelenti ugyanazt.

További aljassága a betegségggyártóknak, hogy míg a Na tartalmat lassan szinte mindenben feltűntetik, addig a káliumtartalmat még a veszélyesen sok káliumot tartalmazó szójakészítményeken SEM tűntetik fel!

Érdemes azt is tudnod, hogyha már egyszer elromlott a vérnyomásod, akkor az már valószínűleg nem jön helyre még akkor sem, ha a kevés illetve rossz só fogyasztása miatt alakult ki, és a továbbiakban elegendő és jó sót fogsz fogyasztani. Miért érdemes mégis komolyan vened a sót ebben az esetben is? Azért mert amíg ez nincs helyreállítva, addig az egészséged tovább romlik, és újabb és újabb betegségek fognak jelentkezni.

Ha egészséget akarsz magadnak és a családodnak, akkor a következő dolgot nagyon jól véd az eszedbe:

A vérképednek a következőképpen kell kinéznie:

Nátrium 141-142 mmol/l

Kálium 4-5 mmol/l

Kalcium 2,5 mmol/l

Magnézium 1 mmol/l

Nem állítom azt, hogyha így fog kinézni a vérképed garantáltan egészséges leszel, de azt igenis határozottan állítom, hogyha a vérképed nem így fog kinézni akkor garantáltan beteg leszel!

Ha vissza akarod pótolni a szervezetedből hiányzó sót akkor a következőket javaslom:

1.) Nézz meg a vérképedet. Ha a vér Na értéke 140 mmol/l alatt van, akkor szükséged van a só visszapótlására. Ha 141-142 közötti az érték akkor téged ez a dolog nem érint.

2.) Győződj meg róla, hogy az általad fogyasztott só, jó-e! Vegyél belőle az említett módon egy fürdőt.

3.) Ezek után már csak jó sót fogyassz!

4.) Ha szükséged van a só visszapótlására, akkor csak nagyon lassan fokozatosan láss hozzá, folyamatosan figyelve magad. Nem kell rögtön megijedni mindentől, de ha ismeretlen és rossz tüneteket észlelsz, akkor lassíts és tájékozódj. A hirtelen, és intenzív só visszapótlás tényleg megemelheti a vérnyomásodat, ezért is fontos a fokozatosság. Minél nagyobb a szervezetedben a sóhiány annál lassabban kell hozzáfogni és annál érzékenyebb

leszel kezdetben a sóra. Találkoztam olyannal, aki 1 pohár sós víztől rosszul lett. Vérképében a nátrium 135 alatt volt, és nem hallgatott rám, hogy lassan óvatosan. Az átmeneti rosszullétén kívül komolyabb baja nem lett, és ma már sokat javult a vérképe ebben a tekintetben.

5.) Ha használsz ételízesítőt, érdemes bio boltokban só nélküli ételízesítőt venni, amit otthon magad összekeversz jó sóval, vagy akár külön-külön is beleteheted az ételedbe.

6.) Kezd el olyan mértékig sózni az ételeidet, hogy MINDEN étkezésnél érezz egy KELLEMESEN sós ízt!

7.) Készíthetsz izotóniás sós vizet is. Amikor vízről beszélek én fontosnak tartom, hogy TISZTA víz legyen. A csapvizet és az ásványvizeket nem tekintem tiszta víznek. Tiszta víznek az ozmózis szűrt vizet és a desztillált vizet tekintem! A desztillált vizet nem szabad összekeverni az ioncserélt vízzel! (Tudom, hogy a desztillált vizet sokan mérgezőnek gondolják. Ez a betegséggyártók újabb hazugsága és szintén tudnék tartani róla egy előadást. Lehet, hogy egyszer ezt is megírom.)

(Ha ozmózis szűrőt akarsz venni tudom, hogy hol juthatsz hozzá a legolcsóbban, keress meg e-mail-ben.)

1 liter tiszta vízhez 9 gramm tiszta sót adj hozzá, és keverd össze. Ez az izotóniás sómennyiség. Az ilyen sós víznek az ozmózisnyomása pontosan annyi amennyire a szervezetnek szüksége van! Fontos! A lehető legpontosabban tartsd be a 9 gramm/liter arányt. A 9 gramm leméréséhez szükséges digitális konyhai mérleget bármelyik boltban megvásárolhatod 3-4 ezer forintért.

Ebből a sós vízből kezdj el naponta inni egy keveset, amit majd fokozatosan emelhetsz. A kezdő mennyiséget és az emelés ütemét és mértékét neked kell úgy igazítani, hogy az számodra megfelelő legyen.

Többnyire kezdetben elég napi 0,5 - 1 deciliter, amit kb. 1 - 2 havonta emelhetsz 0,5 - 1 deciliterrel, de ismételten hangsúlyozom, hogy a megfelelő arányt neked kell magadhoz igazítani! Minél nagyobb az eltérés a normális 142-től, vagyis minél alacsonyabb a vérének nátrium szintje annál nagyobb óvatosságra van szükség, és annál kevesebbrel kell kezdeni és annál lassabban kell emelni az adagot!

Napi 1 – 1,5 liter fogyasztása fölé nem menj!

8.) A szervezet a sós íz érzékelésével tudja igen hatékonyan szabályozni a felvehető só mennyiségét. Minél alacsonyabb valakiben a só mennyisége, annál kevesebb só vehető fel egyszerre számára, mert a meglévő egyensúlyi állapotot annál jobban felborítja a sok só. Igaz, hogy ez az egyensúlyi állapot rossz egyensúly, de akkor is csak egyensúly és mint minden egyensúlyt, megváltoztatni csak lassan fokozatosan szabad, nem pedig felborítva. Ezért azok akiknek nagyobb a sóhiányuk ugyanazt az ételt sósabbnak fogják érezni, mint azok, akiknek elegendő só van a szervezetében. Ezt nyugodtan próbáld ki. Keress valakit, akinek a vérében legalább 3-4 mmol/l -el kevesebb nátrium van. Sórd meg az ételedet úgy, hogy számodra kellemesen sós legyen, és mond meg neki, hogy kóstolja meg. Számára ehetetlenül sós lesz. Mivel ahogy fokozatosan visszapótolod a sót egyre kevésbé fogod az ételekben a só ízét érezni így rájössz hogy mindenhol, minden sótlan, ezért érdemes mindig magadnál tartanod egy kis doboz sót. Meg fogsz lepődni mennyivel több sót fogsz fogyasztani, mint eddig. Ezt azért írtam le, hogy ha ezt fogod tapasztalni, tudd, hogy ez természetes.

9.) A sok só fogyasztásával több lehet a gyomorsav, mivel a konyhasóból (NaCl) a clornak csak egy része kerül a vérbe (103 mmol/l), a többi része a gyomorsavhoz kell. A gyomorsav semlegesítéséhez, és a savasodás megelőzéséhez a legegyszerűbb módszer a szóda-bikarbóna fogyasztása. (A betegséggyártók már erről is mindenféle rosszat terjesztenek.) A szóda-bikarbóna NaHCO<sub>3</sub>. A vérben Na-ból mint már tudod 142 mmol/l-nek kell lennie, míg HCO<sub>3</sub>-ból 27 mmol/l-nek, valamint ez a szervezet legfontosabb pufferrendszere.

Mint láthatod a szódabikarbóna minden része természetes összetevője a vérnek. Ha az elmúlt pár ezer évben nem volt káros, akkor valószínűleg ez után sem lesz az. :) Ezenkívül a szódabikarbóna fontos Nátrium forrás is, így szintén segít a vér Na értékét helyreállítani.

Szódabikarbóna fogyasztásánál fontosnak tartom, hogy gyógyszerári legyen. Nem drága, kb. 200 Ft egy 200 grammos csomag belőle.

Olyankor vegyél be belőle, ha sok a savad.

Ha nincs túl sok gyomorsavad, és savasodás ellen, napi rendszerességgel akarsz használni, akkor javaslom, hogy mivel semlegesíti a gyomorsavat, ezért étkezés után várj legalább egy órát mielőtt beveszed. Én egyszerre egy fél kávéskanálnyit szoktam bevenni, de a számodra ideális mennyiséget ennél is neked kell megtalálni. Tapasztald ki. Az sem jó, ha túl sokat fogyasztasz belőle.

10.) Ha bármilyen pozitív változást érzel magadon, pl. fokozatosan elmúlt a krónikus fáradtságod, vagy bármilyen egyéb tapasztalatod van, akkor légy szíves írd meg.

Ejteni kell még pár szót a cukorbetegségről is. Létezik egy olyan dolog, amit úgy hívnak, hogy másodlagos nátrium-glükóz transzport. Ez olyan területe az orvosi biokémiának, amibe nincs kedvem beleásni magam, és nem is áll szándékomban. Azonban tekintetbe véve, hogy a cukorbetegség is népbetegség, és igazából értelmes magyarázatot nem tud rá adni a jelenlegi orvostudomány, ezért élek a gyanúperrel, hogy komoly köze van a rossz sónak a cukorbetegség kialakulásához is.

További zsenialitása a betegséggyártók módszerének, hogy öregkorra jelentkeznek a hatások, így további hasznot hajt azzal, hogy nem kell "feleslegesen" nyugdíjasokat fizetni. Érdeemes megnézni azt a tényt is, hogy ha visszaemlékszel 30 évvel ezelőttre, több idős ember volt, és azok is sokkal kevesebb gyógyszert szedtek, míg manapság szinte nincs olyan idős ember aki ne szedne gyógyszereket, és aránylag nem is keveset fogyasztanak.

Ez az ördögi módszer tökéletesen működik, úgy ahogy azt a betegséggyártók várják! Kik a betegséggyártók? Ezt találd ki magad.

Szerencs, 2009. augusztus

Kiegészítés: Ez az írás nem azért készült, hogy bárkiben is negatív érzéseket keltsen, azonban szükségesnek tartom, hogy nevén nevezzük a dolgokat, és én emögött sajnós tudatos és szándékos rosszindulatot látok.

forrás: <http://www.tisztaso.narod2.ru>

[miklosi.istvan@mailbox.hu](mailto:miklosi.istvan@mailbox.hu)