

## A SÓ ÉLETTANI HATÁSAIRÓL

Valamikor háborúk folytak a só-útvonalak, valamint a só-lelőhelyek megszerzéséért. Már Hippokratész óta tudjuk, hogy a vérünk só-tartalma, a magzatvíz só-tartalma, valamint az Óceánok sótartalma évmilliók óta ugyanolyan arányú, s ez genetikailag azóta sem változott meg. Életünk tehát a sótól függ!! A köznapi életben, a vegyszerboltokban vagy akár a patikákban sokféle sót használnak és árusítanak, de ha az nem étkezési, azaz konyhasó, akkor jelzőként mindig hozzáteszik, hogy milyen sókról van szó. Például kálium-ferro-cianid, azaz sárgavérlég-só (ami veszélyes mérge, de sajnos ezt a bolti sókban csomósodás gátló szerként használják!!!), pétisó (műtrágya), kálium-klorid, kálisó (sajnos ebből is túl sokat tartalmaznak a bolti sók!!!), vagy más fém sók (réz-sók, cink-sók, alumínium-sók, stb). Egyedül a nátrium-kloridot (NaCl) nevezik konyhasónak, vagy étkezési sónak, vagy csak tisztán, egy szóval kifejezve, só-nak!!! Ha tehát sima sóról beszélünk, akkor az mindig étkezési, vagy konyhasó jelent, azaz egyszerűen csak só-ról van szó. Annyira gyakori a só-szóhasználat, hogy 100 megkérdezett emberből mindenki tudta, hogy a só, az konyhasó, vagyis étkezési só, de kb. 60-an nem tudták, hogy a só nem más, mint NaCl, azaz nátrium klorid.

Ha valaki meghal és elporlasztják a krematóriumban és megvizsgálják a szervezetében a nátrium és kálium tartalmát, akkor kiderül, hogy mindkét fémről ugyanannyit tartalmaz a szervezetünk, azaz arányuk 1:1 arányú. Ezen vizsgálatok miatt az utóbbi időben olyan téves nézetek látnak napvilágot az egészségügyben, amit sajnos még sok orvos is elfogad, hogy étkezéseknél is tartani kell ezt az arányt!. Nem veszik figyelembe, hogy más egy élettelen test, amelyben már nem zajlanak élettani folyamatok, azaz nincs élet, és más egy élő test, amelyben keringés és anyacsere folyamatok zajlanak! Nem véletlen, hogy egy fiziológiás oldatban, vagy egy infúzióban, amelyet élő szervezetekbe juttatnak, az érrendszeren keresztül, közvetlenül a véráramba 30-szor több nátriumot juttatnak be, mint káliumot!!! Erre a 30:1 arányra azért van szükség, mert a kálium legnagyobb része a sejteken belül van a testünkben, míg a nátrium nagy része a sejteken kívül. Az élet lényege pedig az, hogy a sejthártyánál meglegyen a megfelelő arányú ozmotikus egyensúly a sejten kívüli nátrium és a sejten belüli kálium között. Ha ez az egyensúly valami miatt felborul és a nátriumvesztés miatt, kálium túlsúly keletkezik, akkor akármilyen erős és fiatal valaki, meg fog állni a szíve!!! Az izzadással, a székléssel, a vizelettel, a légzéssel sok nátriumot és kevés káliumot ürít ki a szervezetünk, de a bőrünk kipárolgásával is nagy a szervezet nátrium vesztese, azaz borul a 30:1-hez arány!

A só-hiány gyakori tünet! Megerőltető edzés után sokan esünk abba a csapdába, hogy akár egy liter hideg vizet is megiszunk egyszerre, hogy a szomjunkt oltsuk.

Nagymértékű izzadás után az elektrolitszegény víz bevitele azonban a vér felhígulásához vezet, ami súlyos esetben kómát vagy halált is okozhat. A só- és folyadékháztartás szabályozása a szervezetben kiemelt jelentőségű az alapvető szervfunkciók ellátásában. Ezért a só- víz háztartást érintő jelentős eltéréseknek súlyos következményei vannak. Ezért halnak meg az edzés, vagy verseny közben sportolók (Zavadszky, Kolonics, Fehér Miklós, stb).

Intenzív mozgás során - főleg meleg időben - izzadással a szervezet nagy mennyiségű folyadékot, és arányaiban még nagyobb mennyiségű sót, például nátriumot veszít.

Erőteljes mozgással az izzadság mennyisége elérheti a két litert óránként akár 8

grammos nátrium veszteséggel (a napi ajánlott nátriumbevitel átlagos életfeltételek mellett 12 gramm egy felnőtt embernek, amit körülbelül 20 gramm konyhasó tartalmaz). Vízmérgezés során a vér csökkent nátriumtartalma miatt a szervezetben számos sejt károsodik. A nátrium egy olyan ion a szervezetben, ami nagyrészt a sejten kívüli térben található (mint például a vér), és fontos szerepe van a víz érpályában tartásában. Csökkent nátriumszint mellett így több víz tud a sejtekbe jutni, amitől azok megduzzadnak (ödémásak lesznek), és hosszabb távon a szervek károsodásához vezetnek. Hogy melyik szervben milyen mértékű a duzzanat, azt az adott szerv felépítése határozza meg. A korai és súlyos tünetekért leginkább az agyszövet duzzanata a felelős, mert a zárt koponyában az agy csak korlátozott mértékben tud tágulni, és hatalmasra növelheti a koponyán belüli nyomást, ami halálhoz vezethet.

A vízmérgezés tüneteit gyakran összekeverik a sportolók a kiszáradás jeleivel - ilyenkor még több víz elfogyasztása súlyosbíthatja a tüneteket, amik a következők: hányinger, ingerlékenység, nyugtalanság, izomgörcsök, megváltozott viselkedés. Súlyos esetben epileptiform görcsök, eszméletlenség, kóma, végül halál.

Nem lehet pontosan meghatározni, hogy mennyi víz okozhat vízmérgezést, mert az a szervezet adott állapotától és a megterhelés körülményeitől is függ. Fontos mindenkinek megismernie a folyadékszükségletét, amit rendszeres mozgást végzőknél az edzés utáni közérzet is jelez. Kevés izzadással járó vagy rövid ideig tartó edzésnél vízmérgezéssel nem kell számolnunk.

Fogyasszunk ásványi-só és tisztasó tartalmú italokat az intenzív, hosszú ideig tartó edzés során. A piacon ismert márkák közül az [Emergen-C](#) a legismertebb, de kapható szaunázáshoz ajánlott sókészítmény is a szaküzletekben. Ilyen italokat magunknak is készíthetünk (például gyümölcslé+víz+só összekeverésével). Ezen kívül edzés előtt fogyaszthatunk erősebben sózott ételeket. A versenylóvaknak versenyek előtt plusz sót adnak, hogy jobban szerepeljenek. Jómagam, mint veterán atléta szintén sok tiszta só vizsek be az italaimmal és ételleimmel a szervezetembe a versenyeim előtt, s ezért mindig jól szerepelek, azaz nagyokat dobok a kalapáccsal, a diszkosszal, s egyéb súlyokkal. Mérnökként is volt alkalmam megtapasztalni, hogy a meleg-üzemi dolgozóknak védőitalként milyen sós szódavizet biztosítottak.

Az előzőekben említett tünetek észlelésekor nagy elektrolit-tartalmú italt kell fogyasztani, ami akár sós víz is lehet. Sós ételek fogyasztása is ajánlott, ha valakinek nincs kedve vagy módja ilyeneket inni. Súlyos esetben orvosi segítséget kell kérni, akik vénás só-pótlás (Ringer oldat, vagyis infúziós oldat) révén tudják - szerencsés esetben - rendezni az állapotot. Ezekről bővebb ismereteket lehet szerezni a [www.aquanet.fw.hu](http://www.aquanet.fw.hu) oldaláról is.

A só tehát végigkíséri életünket a születéstől a halálig. A só nemcsak az ember, hanem minden emlős, de mondhatjuk azt is, hogy minden élőlény számára létfontosságú, ugyanúgy, mint a víz. Az élet lényege a tiszta víz (desztillált víz), a só és a kálium, mert ezek szabályozzák együttesen a szervezet víz-háztartását. Ha ezek aránya nem megfelelő, akkor megbetegszünk, betegek leszünk, pl. asztmások, allergiások, kandidások, rákosok, autoimmun betegek, stb.

A tiszta víz a szervezetben szállító szerepet betöltve távolítja el a sejtek anyagcsere folyamatainál keletkező bomlástermékeket. A sejten belüli víz-háztartásért a kálium a felelős. A káliumnak alacsony a kiürülési rátája (2%). A növényvilágban is a gyümölcsök húsának a keménysége a kálium által megkötött vízmennyiségtől függ. A napi ételünk a műtrágyázás miatt túl sok káliumot tartalmaznak, de ha bio ételleket fogyasztunk, akkor azoknak is magas lehet a kálium tartalma, főleg, ha azok gabonafélék, hüvelyesek, vagy paradicsomfélék, stb, viszont sót alig- alig tartalmaznak. Ezért, valamint a szervezetből nagyobb kiürülési rátával (65%) bíró nátrium miatt kell a sót mindennap pótolni a szervezetben. Közel 100 betegséget idéz elő közvetlenül, de közvetve ennél jóval többet a só-hiány!

A só vizet von el a sejtekből, mert így biztosítja a sejten kívüli víz-háztartást. Alapjában véve tehát a szervezetünkben kétféle sós víz, azaz „tenger” van, az egyik a sejteken belül, a másik pedig a sejteken kívül. Egészségünk e két „tenger” egyensúlyától függ!!!! Ezt tudjuk biztosítani elegendő tiszta víz bevitelével, amely lehet desztillált-víz, tisztított esővíz, vagy a fordított (reverz) ozmózis eljárással szűrt és tisztított víz (ro.víz). A káliumot a zöldségek és gyümölcsök bevitelével bőven biztosítani tudjuk, nincs tehát szükség plusz kálium bevitelére, s főleg nem kálium-só formájában. A szervetlen kálium ugyanis a nagy, mega dózisaival (ilyenek a káliummal dúsított étkezési sók!!!) akár szívmegeállást is előidézhethet. Az USA-ban még van halálbüntetés, de már nem villamosszékekkel hajtják végre, hanem 4 gramm kálium intravénás befecskendezésével, ami azonnali szívmegeállást idéz elő. Ettől kisebb kálium dózissal állítják meg a szívet a szív műtét után. A növényekben lévő szerves kálium lassabban szívódik fel, főleg akkor, ha már a szervezetbe való bevitelkor megsózzuk egy kicsit, hogy kiegyensúlyozzuk a sóval a kálium túlsúlyt. Nem véletlen, hogy nagyapám annak idején úgy ette a magas kálium tartalmú paradicsomot, hogy minden falatot belemártott a sóba! A só, azaz a nátrium-klorid, a szervezetből való magasabb kiürülési rátája miatt, bátrabban használható a magas káliumtartalmú ételek fogyasztásánál. Jó példa erre a magas kálium tartalmú szója fogyasztása. Európában és az USA-ban egyre több szóját fogyasztanak és ez miatt több esetben is hirtelen szívmegeállások, vagy azt megelőző szív- és érrendszeri betegségek következtek be, azért mert elhiszik azt a hivatalosan terjesztett lakossággyérítő szlogent, hogy a sok só megbetegít. Ázsiában, főleg Japánban szóját esznek szójával és mégsem fordulnak elő olyan betegségek, mint az európaiaknál, vagy az amerikaiaknál, ráadásul náluk a legmagasabb az átlagéletkor is. Mi ennek a titka? Hát az, hogy a szóját nagyon sósan eszik!!! Nem úgy sóznak, hogy a sót közvetlenül szórják rá a szójás ételeikre, hanem sós szószokat, sós önteteket készítenek, és azzal kompenzálják a szója és egyéb magas kálium tartalmú ételek kálium-nátrium, azaz só-egyensúlyát!!!

A só tehát egy ősi orvosság is, amelyet táplálékkal, a táplálék megsózásával viszünk be. Ha például nem iszunk elegendő tiszta vizet, akkor szervezetünkben vízhiány keletkezik. Ebben a helyzetben a szervezetünk a sejteken kívüli víz-háztartásból („tengerből”) veszi el a szükséges vizet, a vízhiányos sejtek életben tartásához. Ezért kell mindig tiszta vizet inni, mert vízhiányos esetben, végszükség esetén a szervezet a sejten kívüli vízből képes, az életfontosságú sejtekbe vizet bepréselni, azaz vízhiány esetén rosszul, ájulás, vagy akár halál is bekövetkezhet. Nem véletlen tehát, hogy elsősegélyként a megfelelő arányú sós desztvizet adják be intravénásan.

Az úgynevezett extracelluláris-víz (sejteken kívüli) mennyiségét a szervezetünk egy óvintézkedéssel tartja meg: A vesének parancsot ad a só visszatartására, s ezzel a sejteken kívüli vizet megköti. Tehát a vizenyő (ödéma) kialakulásáért a vízhiány a felelős. Ha tehát az intracelluláris (sejteken belüli) víz mennyiségét krónikusan az extracelluláris vízből kell a szervezetnek bepréselni, akkor ezzel együtt növelni kell a bepréseléshez szükséges nyomást is. Ez a nyomásnövekedés jelentkezik a hypertónia, azaz magas vérnyomás formájában. A felgyülemlett víz először kisebb nagyobb ödémásodásokat, majd tüdő-ödémát (asthma-cardiale) fog okozni! A terápia az ilyen betegségeknel a vízhiány megszüntetése tiszta víz bevitelével. Ha nem tiszta vizet viszünk be a vízhiány megszüntetésére, akkor az adott víz a benne lévő szennyeződések miatt egyéb betegségeket is előidézhet. Nem véletlen tehát, hogy az infúzióknál desztillált vizet használnak a közvetlen véráramba való juttatásra. Ne higgyük el tehát azt sem, hogy a desztillált víz mérgező a szájon át való bevitelkor, mert akkor a véráramba való bejuttatással, minden infúzió halált okozna!!

A víz szervezetbe való juttatását (megivását) nem túlterhelés szerűen (kivétel a súlyos vízhiányos eset), hanem lassan szakaszosan kell megoldani, addig, amíg a vizelet mennyisége meg nem egyezik a bevitt, megivott vízmennyiséggel!!!

Ha elegendő vizet iszunk, sőt mosunk ki a szervezetből. Ahogy csökken a só és nő a víz mennyisége, már nem kell a szervezetnek a vizenyős folyadékot visszatartani, s így az meg tud szabadulni, a szövetekben, óvintézkedésként, vízhiány miatt megkötött víztől. Soha ne szedjünk tehát vízhajtót, mert a tiszta víz a legjobb diuretikum, azaz a legjobb vízhajtó szer!!!

A tiszta sónak a szervezetünkben, a vízháztartás szabályozásán kívül még más szerepe is van. A só egy természetes antihisztamin. Asztma esetén ugyanolyan hatásos, mint egy inhalációs spray!!! Azzal a különbséggel, hogy nincs mellékhatása!!!! Asztmás rohamnál igyunk meg két három pohár desztillált vizet és tegyük a nyelvünkre egy csipetnyi tiszta sót.

A só védi a sejteket és különösen az agysejteket az elsavasodástól. Azért van napjainkban sok ember szervezete elsavasodva, mert nem használnak elegendő sót, vagy elegendő sót használnak, de az nem tiszta só, azaz nem tiszta NaCl!!!! A vesének is szüksége van a tiszta sóra a túltengésben lévő savak leépítésére és azok vizelettel történő kiválasztására és kiürítésére. Ha a szervezet sóban szegény, akkor egyre jobban elsavasodik!!! Az agy, az elsavasodása miatt nem megfelelően működik. Ezért fontos a só a lélektani és érzelmi zavarok kezelésében is. A depresszió kezelésében használt lítium, a sót próbálja meg helyettesíteni. Nem lítiumot kellene adni a betegnek, hanem több tiszta sót!!!!

A tiszta só fontos szerepet tölt be az agyban, a szerotonin- és a melatonin-szint állandó fenntartásában. Ha elegendő tiszta víz és elegendő tiszta só van a szervezetben, akkor azok, mint természetes antioxidánsok, eltávolítják a toxikus salakanyagokat, s így nem kell az esszenciális aminosavakat, mint például a tryptofánt és a tyrozint a szervezetnek „feláldozni”. Ugyanis tryptofán szükséges a szerotonin, a melatonin és tryptamin képzéshez. A jó alvás egyik feltétele a megfelelő melatonin szint az agyban. Nagyon sokan nem is sejtik, hogy sokkal jobban

aludnának, ha a tiszta sóval egy kicsit jobba sóznának! A tiszta só tehát nagyon fontos az alvászavaroknál, mivel a só egy természetes altató is egyben.

Sokan nem tudják, hogy a tiszta só megfelelő mértékű használata szükséges a rák megelőzésében és kezelésében. Ha valaki egyszer megszúrja a kezét és az vérezni kezd, akkor meg kell szívnia a sebet, hogy az fertőtleníve legyen: Az így megízelt vér sósságát memorizálni kell, ugyanis a vérünk gondoskodik arról, hogy mindig megfelelő mennyiségű NaCl tartalma legyen. Ha nem viszünk be eleget a tiszta sóval, akkor a vér agresszív módon a legtöbb nátriumot tartalmazó szervünkből a csontokból vonja ki azt. Ilyekor felborul a csontanyagcsere és elkezdődik a csontritkulás. Csontritkulás esetén a gyógyítás is a tiszta só megfelelő mértékű használatával gyógyítható. Ha minden reggel az első közép-vizeletünket megkóstoljuk és annak sóssága azonos a vérünk só-tartalmával, akkor előző nap elegendő tiszta sót vittünk be a szervezetünkbe. Ha a sós-íz nem erősebb, mint a vér sóssága, akkor előző nap keveset sóztunk, ha pedig erősebb a vér sósságánál, akkor túl sok sót fogyasztottunk az elmúlt 24 órában. A vizelet sóssága tehát jelzi, hogy elegendő sót juttattunk-e be a szervezetünkbe. Ha például nem elég sós, vagy akár elég sós a reggeli vizeletünk és aznap meleg lesz, vagy pedig izzadással járó erős fizikai igénybevételnek leszünk kitéve, akkor aznap egy kicsit sósabban kell étkeznünk! Igaz ez minden betegségnél, s így a rákos megbetegedéseknél is.

A rákos sejtek oxigén jelenlétében elpusztulnak. Ezek az úgynevezett anareob organizmusok, amelyek oxigén hiányos közeget igényelnek. Ha elegendő tiszta víz van a szervezetben és az elegendő tiszta só megnöveli a vér mennyiségét, akkor a cirkuláló vérrel az oxigén mindenhol eljut és az így aktivált és motivált immunsejtek bejutnak a rákos szövetekbe és elpusztítják azokat. Ezért gyengíti a dehidráció, a nem megfelelő tiszta víz fogyasztás és a nem megfelelő mennyiségű tiszta só fogyasztása az immunrendszert. A mozgással is fokozni lehet a szervezet oxigenizációját, de ekkor is kell a tiszta víz és a tiszta só is! Egyébként igaz az a mondás, hogy a mozgás minden gyógyszert pótol, de olya gyógyszert még nem találtak fel, amely a mozgást pótolná!!! A találmányommal, az oxigénszifonnal (tiszta vízzel kell feltölteni) és az orvosi oxigént tartalmazó oxigénpatronnal olyan szuperoxigénezett vizet lehet előállítani, amelynek liter 2200 mg oldott oxigént tartalmaz. Az ilyen víz rendszeres fogyasztásával is sok oxigén jut be a szervezetbe, és ezáltal még gyorsabban pusztulnak el a rákos sejtek, főleg a még a tiszta sót is elegendő mennyiségben juttatjuk be a szervezetünkbe az étkezések alkalmával.

A só fontos nemcsak a csontozat, hanem a izomzat és az erőnlét fenntartásához is. A hiedelmekkel ellentétben, a tiszta só csökkenti a szívritmus zavarokat is és fontos szerepet játszik a vérnyomás szabályozásában. A víz-só aránya is kiemelten fontos! Egy sószegény táplálkozás magas vízfogyasztás mellett egyes embereknél magas vérnyomáshoz vezet. Tehát nem a sok só idézi elő a magas vérnyomást, hanem a kevés!!! Ha valaki vizet iszik és sót nem vagy csak keveset fogyaszt, akkor nem marad elég víz a vérkeringésben és így a véredények nem töltődnek fel megfelelően. A bolti sók káliummal szennyezettek, szintúgy, mint az élelmiszeripar által előállított, nem tiszta sóval tartósított élelmiszerek, s ez miatt is megváltozik a sejtek, különösen az erre érzékeny vér Na/K aránya, s ez miatt alakulnak ki a szív és érrendszeri betegségek, sőt szívmegállás is létrejöhet!!! Sajnos manapság a boltokban, de még a bioboltokban sem lehet tiszta sót kapni. Valamennyi só különböző kálium-sókkal van dúsítva, s vannak olyan sók is, amelyeknek mindössze 30-35 %-os az NaCl tartalma!

Hol lehet vásárolni tiszta, legalább 99%-os NaCl tartalmú sót? Hát a patikákban, de ott újabban csak orvos vényre adják ki, vagy csak 10 dkg-ot adnak vény nélkül. Külföldi patikákban gond nélkül lehet egyes országokban, akár 10 kg-ot is vásárolni. Lehet kapni egyes vegyszerboltokban, de ott a kilónkénti ára 2000 Ft felett van! Az izraelita vallásúak a rabbijuktól rabbi-pecsétes kóser sót kapnak, így az is garantáltan 99 % feletti NaCl tartalmú. Vannak még más kóser sók is, de azok szintén nem ilyen magas NaCl tartalmúak, és azokban is csomósodás gátlásra sárgavérlúg-sót (mérgező kálium-ferro-cianid!!). A [www.tisztaso.hu](http://www.tisztaso.hu) weboldaltól lehet a neten rendelni patikaival megegyező tisztaságú NaCl-t, 25 kg-os kiszerezésben, de hamarosan lehet majd kapni egyes üzletekben kisebb kicsomagolásban is.

Az is érdekes, hogy a cukorbetegségnél is a tiszta só gyógyít! A tiszta só ugyanis segíti a vércukor-szintet egyensúlyban tartani és csökkenti az inzulin szükségletet. A tiszta víz és a tiszta só csökkenti az érrendszeri károsodásokat minden szervünkönél, de különösen jól észrevehető ez a látásunkon a szemünkönél. A sejteknek szükségük van a tiszta sóra, a hidroeletromos energia fejlesztéséhez, mivel a só szállítja az áramot a sejtekhez. Erre jó példa a desztillált-víz, amely nem vezeti az áramot, a sós víz pedig jól vezeti azt. A tiszta só ezen hatása miatt az alábbi fontos élettani folyamatokban vesz részt:

- A tiszta só fontos szerepet játszik az idegsejtek közötti összeköttetésben és az információk feldolgozásában.
- A tiszta só szükséges az emésztéshez, a tápanyagok felszívódásához. A gyomorsavnál fontos szerepe van a nátrium mellett a klórnak is, hiszen a gyomorsav, az HCl!
- A tiszta só tisztítja a tüdőket, a hörgőket és segít a slejm felszakításában, lebontja és meglágyítja a nyálkát a tüdőben (asztma, emfizema-tüdőtágulat, mukoviszidose).
  - A tiszta só a nyelvre téve megállítja a száraz köhögést!!
- A tiszta só szükséges a hurut és az arcüreg lerakódásainak felszakításához, s kiválóan gyógyítja az allergiát is.
- A tiszta só, a köszvény és az arthrititis, poliartitis (ízületi gyulladások), valamint az izomgörcsök megelőzésében, megakadályozásában és gyógyításában is fontos szerepet tölt be.
- A tiszta só megakadályozza a túlzott nyálkatermelést, tehát a túlzott nyáltermelés sóhiányt jelez!!
- Az oszteoporózis, azaz csonttrikulás, legtöbb esetben, mint ez korábban említve volt zömmel a tiszta só és a tiszta víz hiányára vezethető vissza. Csonterősítéshez szükség van tehát a tiszta sóval való megfelelő sózásra!
- A tiszta só mivel szerepet játszik a szerotonin és a melatonin szint állandóságának fenntartásában, melyek szabályozzák a közérzetünket (önbizalom, pozitív gondolatok), ezért közvetlenül és közvetetten is befolyásolja a személyiségünket.

- A tiszta só fontos a libidó megőrzésben, férfiaknál és nőknél egyaránt. Nem kell Viagra, ha tiszta sót fogyasztunk!
- A tiszta só segít a toka csökkentésében, ugyanis a sóhiány miatt a nyálmirigyek több nyálat termelnek, hogy segítsék a rágást és a nyelést, továbbá, hogy elegendő vizet szolgáltatassanak a gyomornak a táplálék feldolgozásához. A vérkeringés a nyálmirigyekben megnövekszik és a véredények vízáteresztővé válnak, hogy a mirigyeket még több vízzel lássák el a megemelkedett nyáltermelés érdekében. A véredények már nemcsak a mirigyek körül, hanem a nyakban, az állban és az arcban is vízáteresztővé válnak és itt is víz gyűlik össze, ami a toka kialakulását idézi elő.
- A tiszta só megvédi a visszerek és a hajszálerek repedésétől. Akkor megfelelő a vér nátriumtartalma, ha az magasabb, mint 142 mmol/l !!! Ezen érték felett nem kell tartani érrendszeri katasztrófától! Sajnos az utóbbi időben a nátrium referencia alsó határértékét levitték 135 mmol/l-re, amik már súlyos só-hiány betegségeket okoz!!!
- A tiszta só növeli az izomerőt, a tüdő vitálkapacitását, a sportteljesítményt és meggátolja a túlzott izzadást is a fokozott fizikai igénybevételnél.

Lehetne sorolni még a sóhiány miatt kialakult egészségkárosodásokat, de így is elegendő információt adtam ahhoz, hogy átérezzük a tiszta só és a tiszta víz fogyasztásának fontosságát. Az asztmásokkal, de más betegségekkel kapcsolatban is fontos még megemlíteni, hogy milyen fontos a tiszta só, olyan káros a sok kálium!!! A magas kálium tartalmú gyümölcsök és ételek ( narancs banán, paradicsom, szója, és más babfélék, búza, tönkölybúza, burgonya, stb,) valamint italok, sportitalok asztmás rohamokat okozhatnak. Ezért célszerű ezeket egy kicsit jobban megsózni tiszta sóval, hogy a nátrium/kálium egyensúlyát fenntartsuk.

Írta és jelen formájában közreadta:

Weixl-Várhegyi László természetgyógyász, feltaláló, mérnök radiesztéta, a Tudományos Rendőrség alapítója és szóvivője, a Magyar Természetgyógyászok és Életreformerek Tudományos Egyesületének tagja

--

**Weixl-Várhegyi László**

[biolaci47@gmail.com](mailto:biolaci47@gmail.com)

[www.vitaminstation.hu](http://www.vitaminstation.hu)