Hücre suyunun kaybı, kırışık cilt, iltihaplanmalar vb. "Sofra tuzu" nedeniyle

"Tuz fazlalığı" konusunda uyarıda bulunanlar kural olarak endüstriyel tuzdan, yani market raflarındaki pişirme, "sofra" veya masa tuzundan bahsederler. Endüstriyel tuzlar, %99,99'u sodyum klorürden oluşan rafine edilmiş tuzdur. ...

"Tuz fazlalığı" konusunda uyarıda bulunanlar kural olarak endüstriyel tuzdan, yani market raflarındaki pişirme, "sofra" veya masa tuzundan bahsederler. Endüstriyel tuzlar, %99,99'u sodyum klorürden oluşan rafine edilmiş tuzdur. Endüstriyel tuzlar kimyasal bir temizleme sürecinden geçerler. Bu süreç sırasında doğal tuzdan mineraller ve iz elementler çıkartılır. Geriye sadece sodyum ve klorür kalır. Sofra tuzu olarak kullanılmak üzere, genellikle magnezyum karbonat (E504) veya kalsiyum karbonat (E170) veya alüminyum hidroksit (E551) gibi akış yardımcıları ile karıştırılır. İyot, flor veya folik asit gibi katkılar sık sık eklenir.

Gıda marketlerinin raflarında bulduğumuz sofra tuzu aslında rafine edilmiş endüstriyel tuzların sadece yaklaşık %0,3'ünü oluşturmaktadır. Bu tuzların %93-94'ü plastik üretimi, mineral yağ, yumuşatıcı vb. için gereklidir. Geri kalanını gıda endüstrisi gıdaları koruma amacıyla kullanmaktadır, çünkü sodyum klorür o kadar agresiftir ki, mikropleri güvenilir bir şekilde öldürür.

Peter Ferreira, su ve tuz konusu hakkında Youtube'da ve çeşitli web sitelerinde oldukça etkileyici, 4,5 saatlik bir konuşmayla kendine bir anıt dikmişdir. O, ikna olmuş bir şekilde, yemeklerimizde pişirme tuzu veya söz konusu "sofra" tuzunun agresifliği nedeniyle yeri olmadığını düşünmektedir. Hücrelerimiz için sodyum klorür de aynı şekilde bir zehir olup, vücut bunu olabildiğince hızlı bir şekilde çıkarmaya veya en azından nötralize etmeye çalışarak bununla mücadele eder.

Böbreklerin günde 5-7 gram NaCl atabilecek kapasitesi olduğu söylenmektedir. Ancak batı dünyasında endüstriyel olarak üretilmiş ürünler aracılığıyla, yani gizli bir şekilde, ortalama günde 12-20 gram tuz alırız. Vücudun atamayacağı şeyi nötralize etmesi gerekir. Bu nötralizasyon için "en iyi su"ya, yani hücre suyuna ihtiyaç duyar; bu, bizim Aquaporinler ve hücre suyu hakkındaki yazımızda açıklandığı üzere, zorla hücre tarafından bulunabilir duruma getirilmiş sudur. Vücut, böbrekleri aracılığıyla atılmayan her bir gram sodyum klorürü nötralize etmek (bağlamak) için bu değerli hücre suyunun 23 katını kullanmak zorundadır. Sonuç: Hücre dehidre olur. Görülebilir işaretlerden biri kırışık cindir.

It's good.
to be truu.