Warum s'richtige Salz lebenswichtig is

Zum bessern Verständnis vo de Befürworter vo'ner höhern täglichn Salzzufuhr und de "Warner" vor zu vui Salz, hilft's d'unterschiedlichn Definitionen vo Salz vo de baidn Fraktionen anzuschaun. S'Salz vo de ...

Zum bessern Verständnis vo de Befürworter vo'ner höhern täglichn Salzzufuhr und de "Warner" vor zu vui Salz, hilft's d'unterschiedlichn Definitionen vo Salz vo de baidn Fraktionen anzuschaun.

S'Salz vo de "Salzmengen-Befürworter" is s'natürliche, ungewaschn (unraffiniert) Salz. Es besteht ned nur aus de zwa Elemente Natrium und Chlorid, sondern beinhaltet Magnesium, Kalium, Calcium, Eisen sowie 50 bis 80 weitere Spurenelemente.

D'Nieren benötignd Salz, um überschüssige Säure abzubaun und mit'm Urin auszscheidn, Salz entzieht de Zellen, insbesondere de Gehirnzellen, überschüssige Säure. Dr. med. F. Batmanghelidj is davon überzeigt, dass a salzlose Ernährung zu Alzheimer führt, Salz is für'n Erhalt vom Muskeltonus und vo der Kraft notwendig, es reguliert de Schlaf, hilft de Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zuan halten und is für d'Kommunikation und d'Informationsverarbeitung sämtlicher Nervenzellen wichtig, letztendlich benötign sämtliche Zellen zur lokalen Energieerzeugung Salz.

Wer scho mal Bilder vo vrkrümmtn oda krampfndn Marathonlaufa gseng hat, meist auf de letschtn Etappn, mit lähmdn Extremitäten, weiß, diese Person leidet an Salzmangel. Wer sehr vui Wasser trinkt, spült Salze aus'm Körper, de ersetzt werdn müassn. Zum Beispui mit Biebelshofer, Deutsches Steinsalz, Ursalz ohne Zusatzstoffe, Mühlensalz. Beim Himalaya Salz rät der Gründer vo der Akademie für menschliche Medizin GmbH in Frankfurt und Facharzt für Nuklearmedizin, Ernährungsmedizin und Präventionsmedizin, Prof. Dr. Spitz, ned s'Salz südlich oda nördlich vom Himalaya zunehmen, da d'Gefahr besteht, dass es mit'm Zellgift Fluor kontaminiert is. Les do: Verlust vo Zellwasser, runzelige Haut, Entzündungen etc. durch "Speisesalz"

It's good.
to be truu.