Doğru Tuzun Neden Hayati Önem Taşıdığı

Daha yüksek günlük tuz alımının destekçilerini ve "çok fazla tuz uyarısı" yapanları daha iyi anlamak için, her iki fraksiyonun tuz tanımlarının farklılıklarına bakmak yardımcı olur. Tuz...

Daha yüksek günlük tuz alımının destekçilerini ve "çok fazla tuz uyarısı" yapanları daha iyi anlamak için, her iki fraksiyonun tuz tanımlarının farklılıklarına bakmak yardımcı olur.

"Tuz miktarı destekçilerinin" tuzu doğal, yıkanmamış (rafine edilmemiş) tuzdur. Sadece sodyum ve klor olmak üzere iki elementten değil, aynı zamanda magnezyum, potasyum, kalsiyum, demir ve 50 ila 80 arasında başka iz elementleri de içerir.

Böbrekler, fazla asidi elimine etmek ve idrarla atılmak için tuz gerektirir, tuz hücrelerden, özellikle beyin hücrelerinden fazla asidi giderir. Dr. med. F. Batmanghelidj, tuzsuz bir diyetin Alzheimer'a yol açtığından emin olup, tuz kas tonusu ve kuvvetin korunması için gereklidir, uyku düzenini sağlar, kan şekeri seviyesini dengede tutmaya yardımcı olur ve tüm sinir hücrelerinin iletişimi ve bilgi işlemesi için önemlidir, sonuç olarak tüm hücreler lokal enerji üretimi için tuz gerektirir.

Eğitim sonları, çoğunlukla son etaplarda, felç geçiren ekstremitelerle, kıvrılmış veya kramp geçiren maraton koşucularının resimlerini gördüğü zaman, bu kişinin tuz eksikliğinden muzdarip olduğunu bilen kişi vardır. Çok fazla su içen biri, vücuttan tuzu yıkayarak çıkarır ve bu tuzu değiştirmek gerekir. Örneğin Biebelshofer, Deutsches Steinsalz, Ursalz ohne Zusatzstoffe, Mühlensalz ile. Himalaya Tuzu için Frankfurt'ta İnsan Hekimliği Akademisi GmbH'nin kurucusu ve Nükleer Tıp, Beslenme Hekimliği ve Preventif Hekimlik uzmanı, Prof. Dr. Spitz, Himalayaların güney veya kuzeyinden tuz almamayı tavsiye eder, çünkü hücre zehri Fluor ile kontamine olma riski vardır. Burada oku: "Sofra Tuzu" nedeniyle Hücre Su Kaybı, Kırışık Cilt, İltihaplar vb.

It's good.
to be truu.