# Warum das richtige Salz lebenswichtig ist

Zum besseren Verständnis der Befürworter einer höheren täglichen Salzzufuhr und der "Warner" vor zu viel Salz, hilft es die unterschiedlichen Definitionen von Salz der beiden Fraktionen anzuschauen. Das Salz der ...

Zum besseren Verständnis der Befürworter einer höheren täglichen Salzzufuhr und der "Warner" vor zu viel Salz, hilft es die unterschiedlichen Definitionen von Salz der beiden Fraktionen anzuschauen.

Das Salz der "Salzmengen-Befürworter" ist das natürliche, ungewaschene (unraffinierte) Salz. Es besteht nicht nur aus den zwei Elementen Natrium und Chlorid, sondern beinhaltet Magnesium, Kalium, Calcium, Eisen sowie 50 bis 80 weitere Spurenelemente.

Die Nieren benötigen Salz, um überschüssige Säure abzubauen und mit dem Urin auszuscheiden, Salz entzieht den Zellen, insbesondere den Gehirnzellen, überschüssige Säure. Dr. med. F. Batmanghelidj ist davon überzeugt, dass eine salzlose Ernährung zu Alzheimer führt, Salz ist für den Erhalt des Muskeltonus und der Kraft notwendig, es reguliert den Schlaf, hilft den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten und ist für die Kommunikation und die Informationsverarbeitung sämtlicher Nervenzellen wichtig, letztendlich benötigen sämtliche Zellen zur lokalen Energieerzeugung Salz.

Wer schon mal Bilder von verkrümmten oder krampfenden Marathonläufern gesehen hat, meist auf den letzten Etappen, mit lähmenden Extremitäten, weiß, diese Person leidet an Salzmangel. Wer sehr viel Wasser trinkt spült Salze aus dem Körper die ersetzt werden müssen. Zum Beispiel mit Biebelshofer, Deutsches Steinsalz, Ursalz ohne Zusatzstoffe, Mühlensalz. Bei Himalaya Salz rät der Gründer der Akademie für menschliche Medizin GmbH in Frankfurt und Facharzt für Nuklearmedizin, Ernährungsmedizin und Präventionsmedizin, Prof. Dr. Spitz, nicht das Salz südlich oder nördlich des Himalayas zu nehmen, da die Gefahr besteht, dass es mit dem Zellgift Fluor kontaminiert ist. Lese hier: Verlust von Zellwasser, runzelige Haut, Entzündungen etc. durch "Speisesalz"

It's good.
**to be truu.**