

# A Só mítosz



**Forrás: Szennai László**

Már belénk ivódott, ezért eszünkbe se jut hogy amit a sóról állítanak az nem a valóság, hanem annak elkendőzése, ferdítés. Mondja orvos, dietetikus, természetgyógyász és rengeteg önjelölt gyógyító, sőt, már a csapból is az folyik, hogy a só káros a szervezetünknek, hiába ez szemén-szedett hazugság.

A sóval egészen addig nem volt semmi "baj", amíg a földeket nem kezdték a szervestrágyázás mellett (ill. később ahelyett) kálisóval műtrágyázni. Megközelítőleg azonos időben "derült ki" hogy a só ártalmas. (Nyilván nem érdek nélkül...) Történt ez az 1960-as években, majd azután erősödött fel és terjedt, lett belőle egy - úgy tűnik kiirthatatlan - dogma, egy mítosz.

Addig nem volt ártalmas a só, nem betegedett meg tőle senki, éppen ellenkezőleg. Manapság persze ez nem mondható el a boltokban kapható sóról, mindenesetre a NaCl nem ártalmas ma sem, gondot csak akkor okozhat ha nem eszünk belőle eleget, azaz ha nem elégítjük ki a szervezetünk nátrium-igényét, hiányállapotot generálva, minekutána valóban fellép majd nem is egy betegség.

**Alább, igyekszem megvilágítani hogy mindez miért történik így.**

Folyamatosan lebeszélnek a só fogyasztásáról. De, legalább ekkora baj hogy már a só sem az ami....

Szöges ellentétben azzal amit állítanak, a só egészséges, mi több, a só gyógyít.

A régiek még ismerték, használták pakolásnak a fájó testrészsre, fülre, stb., fürdővízbe tették.

Pl. a fejfájásnak több típusa ismeretes, melyek közül több, a nátrium hiányával is kapcsolatos. Érdeemes egy próbát tenni: tegyünk 2 liter tiszta vízbe 8-10g (1-2 mokkáskanálnyi) sót, (tiszta NaCl-t!) várjuk meg amíg maradéktalanul feloldódik és ezt a sós vizet igyuk egész nap. Bárki kipróbálhatja, teljesen veszélytelen, legfeljebb nem segít ha nem ez volt a panasz oka.

Egyre több helyen lelhető fel a valóság a sóról. A sót már rehabilitálták is: kiderült hogy nem emeli a vérnyomást mint ahogyan azt állították/állítják a nekünk "jót akarók", éppen ellenkezőleg. Azonkívül pedig, nagyon úgy fest, hogy a só (NaCl) fogyasztásáról való lebeszélés szándékos.

Sokan állítják, hogy növényi étrend mellett szükségtelen megsózni az ételeket, sőt, a sót egyenesen méregként állítják be.

A növények valóban, önmaguk is sósnak hatnak. Csakhogy, azt a kálisó okozza. A kálium pedig méreg! A nagy adagban egyszerre bevitt kálium károsítja a szívet, a napi rendszerességgel akár csak kis mennyiséggel is több kálium pedig hosszú távon öl, beteggé tesz úgy, hogy azt senki nem veszi észre! Ráadásul, nem is lehet utólag kimutatni!

A kálium a sejten belül, a nátrium a sejten kívüli térben van. Ebből (is) következik, hogy a nátrium az ami folyamatosan ürül a szervezetünkből és nem a kálium, éppen ezért, nem a káliumot kell folyamatosan nagy mennyiségben pótolni hanem a nátriumot!

Aki mást állít az nem mond igazat! Lehet hogy tudatlanságból hangoztatja a vélt igazságát, lehet hogy szándékosan terjeszti a hamis, félrevezető és egészségromboló dogmát.

Szándékos népirtás folyik! Ugyanis, a nátrium hiánya, ugyanakkor a kálium akár csak kismérvű de folyamatos túladagolása nemcsak beteggé tesz, hanem nemzéképtelenné teszi a férfiakat! A folyamatos túladagolást célozza a boltokban kapható só is, melyeknek szinte mindegyikében, a nátriumot mintegy 40-90%-ban káliumra cserélték, holott azt a magyar szabvány tiltja is! (Aki ezt nem hiszi, szíveskedjen ellenőrizni ha lehetősége van.)

Nagyon nem mindegy hogy milyen sót használunk. Csak a patikákban kapható tiszta nátriumklorid. (Már ha adnak, ugyanis a legtöbb patikában elutasítanak).

Melyiket válasszuk, NaCl vagy tengeri-só? A tengeri-só előnyeként említik hogy abból nem vontak ki semmit, minden földi ásványi anyagot tartalmaz. Viszont az is igaz, hogy csak a nátrium és a kálium képes önmagában is közel teljes egészében felszívódni, minden más ásványi anyagot csak szerves (pl kelátolt) kötésben tud jól hasznosítani a szervezetünk. Vagyis a tengeri só egyéb anyagai nem szívódnak fel hatékonyan. S az is igaz, hogy amiért a sóra elsősorban van szüksége a szervezetünknek, az egyedül a nátrium. Ráadásul a tengeri sók többségét is dúsítják káliummal! Persze, ebben is lehet kételkedni, de mint mindig, ez esetben is az ellenőrzés a megbizonyosodás legjobb módja.

A "tengeri sóra" lentebb még visszatérek.

A sóra (NaCl) igenis szükség van, mégpedig abban a mennyiségben, amennyit a magyar és minden más nép is fogyasztott kb. az 1970-es évekig - napi 10-18 gramm - és tőle soha se volt vagy lett beteg! Ugyanis, ekkora mennyiségre van szüksége a szervezetünknek ahhoz hogy egészséges maradjon! (S nem a ma általánosan ajánlott mindössze 2-3g-ra, ill. még kevesebbre minthogy egyesek szerint akár 0,2g is elég....) A "jóakarók" óriási károkat okoznak a nekik hívő emberek szervezetében, mert a nátrium megvonása miatt a szervezet kényes elektrolit egyensúlya felborul, ami pedig hosszabb távon szív és érrendszeri betegségeket, magas vérnyomást, agyi történéseket, belső szervi elváltozásokat, veseproblémákat fog okozni. A só (a tiszta NaCl) szükséges napi mennyisége 10-18g közötti(!) - 2l tiszta víz elfogyasztása mellett.

"A nátrium és a kálium együtt felelősek a szervezetünk vízháztartásáért.

Áramvezető sóoldat, ún. "vérelektrolit" veszi körül az emberi sejteket. Ha a vérelektrolitban a kálium az elfogyasztott ételektől italoktól túl sok lesz, (antifiziológias mennyiségű lesz,) meghibásodik a sejtmembránban a "nátrium-kálium pumpa", vagyis a sejtműködés. Ha ez sokáig fennáll, tönkremennek a sejtek és szervek, a test egyre betegebb lesz.

Az első élet a tengerekben keletkezett, a tengerek minden élet alapja.

A vérelektrolit, a 99% víz, 0,9% konyhasó (NaCl), 0,03% kálisó (KCl) arány esetén optimális, ez az ún. "fiziológiás" arány.

Az őskorban, az első sejtek idején, s ma is, ilyen a nátrium és kálium aránya az óceánokban. Az emberi magzat által kortyolgatott magzatvízben is ilyen, s a víz- és sópótlási célra alkalmas orvosi infúziós (Ringer-) oldatban is. Az emberi (és állati) szervezet automatikusan törekszik a fenntartására, vagy eltérése esetén a minél előbbi helyreállítására." (Tejfalussy András).

Naponta kell pótolni a nátriumot, melynek elsődleges forrása a só.

A nátrium létfontosságú. A növényi élelmiszerek sós ízét a kálium adja. A növényi élelmiszerekben a Na és a K aránya fordított, vagyis a kálium óriási túlsúlyban van a nátriumhoz képest. Elmondható, hogy a növények a korábbi időkhez képest manapság legalább egy nagyságrenddel több káliumot tartalmaznak, - köszönhetően a kálisó-műtrágyák elterjedésének és a vele kapcsolatos téves állításnak, miszerint a kálisótól sokkal jobban fejlődnek a növények. (Ez ugyanis nem igaz, mert a kálisóval mindenkor együtt adagolt nitrogén az, ami a növények nagyobb növekedésére ill. hozamára hat!) Ezért, a növényi táplálékok fogyasztása só nélkül, hosszútávon garantáltan egészségromboló! Ez (!) a valóság a sót illetően! Nem kellene tehát arról lebeszélni a népet!

A sóról való lebeszélés a gyerekek esetében a legkártékonyabb, a megvonása, a hiánya, a növekvő szervezet számára különösen veszélyes. Legdurvább azonban, hogy nem átallják a várandós anyákat is a sóval riogatni, bebeszélik a káros hatását, egy életre beteggé téve ezáltal a születendő gyermekeket. Így, garantált lesz a gyógyszerfogyasztás, ami a gyógyszer biznisz érdeke. Garantált lesz a korai elhalálozás. Garantált lesz a rossz születési és halálozási arány is, mert a kálium a férfiak nemzőképességét erősen befolyásolja, rontja (kevés lesz az élő sperma). Többek közt ez is oka

annak hogy a magyarok körében a születések száma rendkívül alacsony.

A só-fogyasztás mérséklésével kizárólag a gyógyszeripar nyer, azáltal hogy a szervezetbe bejuttatott, a szükségesnél aránytalanul kevesebb nátrium s ugyanakkor a szükségesnél aránytalanul több kálium, rendkívül egészségromboló!

Sajnálatos hogy az orvosi egyetemeken sem a valóságot tanítják, nem csoda hát hogy az orvosok többsége nem is tudja a valóságot (!) - tisztelet a (kevés) kivételnek.

Már a fiziológiás infúziós Ringer-oldat élettanilag optimális kálium dózist is kevésnek tanítják, s sokkal nagyobb káliumdózist írnak le optimálisnak. (Orvos továbbképző; Intézeti kiadványai 7. Folyadék elektrolit háztartás. Szerkesztő: dr. Schwarczmann Pál, lektorálta dr. Boda Domonkos. 142. oldal. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 1968)

A „Fekete Angyal” kisebb napi kálisó dózissal gyilkolt, mint az a napi 6-8 gramm, (ill. esetenként még annál is több,) amit Schwarczmann és Boda dr általános alkalmazásra javasol!

Szerencsére nem lehetetlen fellelni mi az igazság, - hiszen kutatások folynak a napjainkban is, de így volt ez régebben is, - számos írás látott napvilágot, könyvek jelentek meg, melyek a nátrium és a kálium szervezetre gyakorolt hatásaival foglalkoznak. Egyet ezek közül hadd ajánljak mindenki szíves figyelmébe: kérem, szíveskedjenek elolvasni a "TECHNIKA A BIOLÓGIÁBAN 8. A BIOLÓGIA AKTUÁLIS PROBLÉMÁI" (MEDICINA KÖNYVKIADÓ BUDAPEST, 1976) című könyv azon részét, melyet Dr. Szabó Dezső írt "A mellékvesekéreg biológiája" címmel. Általa világossá válik, mit okoz valójában a szükségesnél kevesebb nátrium és/vagy a szükségesnél több kálium.

S néhány egyéb bizonyíték még (idézetek):

## **Gimnáziumi tankönyvből idézem a következőket:**

(Dr. Baksay Zoltán - Dr. Csákvári Béla - Dr. Kónya Józsefné. KÉMIA III. osztály. Tankönyvkiadó, Budapest 1991.)

*"Nátriumklorid (NaCl) A kősó, vagy hétköznapi nevén konyhasó, a legfontosabb nátriumvegyület. Egyformán nélkülözhetetlen az élő szervezetek és az ipar számára.*

*A biológiailag létfontosságú, Na<sup>+</sup>- és Cl<sup>-</sup>-ion elsősorban konyhasó formájában kerül az élő szervezetekbe. (A Na<sup>+</sup>-ion a töltésszállításban és az ingerreakciókban vesz részt, a Cl<sup>-</sup>-ion az ozmotikus egyensúly fenntartása szempontjából fontos.) Az ember naponta kb. 12 gr NaCl-ot ürít ki a szervezetéből. Mivel ennyi só a táplálékok nem tartalmaznak, az ételek sózásával kell a pótlásról gondoskodni. Különösen növényi táplálkozás esetében fontos, hogy elegendő mennyiségű só jusson a szervezetbe, tekintve, hogy a növények alig tartalmaznak NaCl-ot. (Pl. a szarvasmarhák etetéséhez is rendszeresen használnak vasoxiddal kevert sót, az ún. marhasót.) Az orvosi gyakorlatban a NaCl 0,9%-os oldatát, az ún. fiziológiás konyhasóoldatot használják vérvesztés pótlására, kiszáradás ellen. Infúzió formájában közvetlenül a vérbe juttatják az oldatot.*

*Sót használ az élelmiszeripar konzerválásra (húsok, halak sózására, konzervlevek készítéséhez), hűtőkeverékek előállítására (a telített konyhasóoldat -21 fokon fagy meg.) A szappangyártásban, szerves festékiparban kisézésre alkalmazzák a nátrium-kloridot..."*

## **Gyógyszerész tankönyvből:**

(Dr. Kiszely György és Dr. Hársing László: Gyógyszerész továbbképzés Biológiai és élettan alapismeretek, 90. oldal. Medicina, 1958.)

*"A Ringer-oldat, melynek összetétele a szív igényeinek legjobban megfelel: 0,9% NaCl; 0,03% KCl; 0,025% CaCl<sub>2</sub> és 0,02% NaHCO<sub>3</sub>-ból áll."*

Vagyis 2 liter vízhez 18gramm NaCl-t! Mert ez, "a szív igényeinek legjobban megfelel"!

Az izotóniás-, vagy izoozmotikus oldat, biológiai értelemben olyan oldat, amelynek ozmózisos nyomása a sejten belüli ozmózisos nyomással azonos. Emberben ez 0,9%-os NaCl-oldat koncentrációjának felel meg.

*"A fiziológiás só-oldatot folyadékvesztés esetén, vértérfogat pótlására, kiszáradás elkerülésére alkalmazzák. A sejtek membránjukon, mint féligáteresztő hártyán képesek vizet felvenni, vagy leadni, ezáltal alakjuk változik, és a sejten belüli koncentrációviszonyok megváltoznak. Ez komoly zavarokat okoz a sejten belüli folyamatok normális működésében. Ha a vér hipoozmotikus folyadékba kerül, az a vörösvértestek duzzadását, kipukkadását (hemolízisét) okozhatja. Ha viszont a vér töményebb, hiperozmotikus folyadékkal kerül kapcsolatba, akkor a vörösvértestek vizet veszítenek, buzogány alakot vesznek fel. Egyik esetben sem képesek ellátni a szerepüket."*

([http://www.ttk.pte.hu/biologia/genetika/libr\\_gen/kisbiol567.pdf](http://www.ttk.pte.hu/biologia/genetika/libr_gen/kisbiol567.pdf))

"Az intenzív betegápolás elmélete és gyakorlata" (Dr. Varga Péter és társai, Medicina könyvkiadó, Budapest 1977.) tankönyv szerint:

A vérbe, egy órán belül a szervezetbe juttatott, több mint 0,8 gramm kálium már okozhat nagyobb mint 5mmol/liter káliumszintet a vérben, vagyis veszélyesen mérgező lehet. "Tünettára az ideg-izomtevékenység gátlása, az általános izomgyengeség, a szív dilatációja és ritmuszavara, valamint az érzékszavarok a jellemzőek. Az EKG-n a magas, sátoryszerű T-hullámok, a QRS-komplexus kiszélesedése, a Q-T idő megrövidülése, szárblokk kialakulása, a P-hullámok ellapulása a leggyakrabban előforduló eltérések.

Ha a szérum-K szintje 7-10 mval/l fölé emelkedik, kamrafibrillációval, továbbá diasztolés szívmegállás veszélyével lehet számolni."



## Várhegyi Lászlótól:

*"...a kálium a sejtekben van és csak 5-6 %-ban mobil, a nátrium viszont a sejtek közötti állományban van és 65%-a mobil. Tehát azt kell pótolni, ami gyakran és nagy mennyiségben ürül, az pedig a nátrium. Ha felborul a nátrium-kálium ionegyensúly, megáll a szív, bármilyen erős és fiatal is az ember. Ezért nincs szükség a só külön káliumozására, sem káliumjodiddal, sem káliumkloriddal. A magyar és a lengyel „Fekete Angyal” káliummal ölte meg a betegeit. A kálium annyira illékony a szervezetben, hogy csak a szívbelhártyán lehet regisztrálni boncoláskor, s akkor is csak rövid ideig. Sajnos 100 boncolóorvosból kb. 2-3 fedezi csak fel a káliummérgezést. A műtrágyázás miatt amúgy is káliummal telítettek a növényeink és az állataink, melyek ezeket a káliumban dús növényeket fogyasztják."*

A hiányos NaCl-pótlástól besűrűsödik a vér, ettől romlik a vérkeringés és emiatt lassanként tönkremegy a vese és minden más szerv is. A kálium-túladagolás viszont (elsősorban) szív-, vese- és idegrendszer károsító.

"A belgyógyászat Alapvonalai 2." (Prof. Dr. Magyar I. - Prof. dr. Petrányi Gy., Medicina Orvosi Könyvkiadó Budapest, 1967.) egyetemi tankönyv szerint, egy egészséges felnőtt veséinek többlet kálium-eltávolítási sebessége kisebb, mint 2,2 - 3,6 gramm/nap, s azt is írja, hogy ha a szájon át bejutó kálium az ételből és italból ennél gyorsabban jut be a vérbe, akkor kálium-túladagolási mérgezésre, hiperkalémiára jellemző torzulások, szív működésben romlás fog bekövetkezni.

A kálium túladagolás nagyon komoly negatív kihatással van a férfiak nemzőképességére (!). Ez nagyon sokban járult hozzá, hogy a legutóbbi 30 év során 1 millióval kevesebb magyar született, mint amennyi meghalt!

Ki ezért a felelős? Mindenki aki a nátriumhiány/kálium túladagolás mellett érvel!

## **A kálisó lassan ölő mérég.**

Káliumból a szükséges napi mennyiség 400-600mg és nem az ajánlott 3000-5000mg. Olyannyira mérgező, hogy 800mg kálium egyszerre bejutva a szervezetbe már vesekárosító! Ennél fogva, káros a boltokban árusított sók többsége, melyben a nátriumot 40-90%-ban káliumra cserélték (holott a Magyar szabvány ezt tiltja is)!

A szervezet által elviselhető legnagyobb kálium-dózis max. 3,6 gramm, de csak, 24 órán belül egyenletesen elosztva!

"Magyar Imre - Petrányi Gyula A belgyógyászat alapvonalai, Egyetemi tankönyv, hetedik, átdolgozott kiadás, Medicina kiadó 1969, első és második kötet" szerint is, a napi káliumszükségletünk ~400mg!

A kálium, a szervezetünkben egy nagyon kényes egyensúlyú elektrolit alkotója. Az említett tankönyv nyomán az is kijelenthető, hogy a laboratóriumi vérképelemzés alkalmával feltüntetett nátrium határértékei úgyszintén hamisak amennyiben szélesebb határokat adnak meg a valóban megfelelő értékeknél: ha bárkinek a laboreredményén a nátrium 140 és 144mmol/l közötti értéktől a legcsekélyebb mértékben eltér, akkor a szervezetében a Na koncentrációja nem megfelelő.

Az optimális érték: 142mmol/l. A laboratóriumok által megjelölt, 140mmol/l-nél alacsonyabb határérték, elfedheti a szervezet Na hiányát!

A dogma szerint, a "sok" SÓ károsítja a vesét. Ferdítés! Azért ferdítés, mert a kálium károsítja a vesét és nem a nátrium! Amikor a só kiválasztása problémás, jellemzően azt nem a nátriumklorid okozza, hanem a kálisóval dúsított hamisított só! Ugyanis a szervezetünk képes akár napi ~40g nátrium kiválasztására a legcsekélyebb károsodás nélkül. Ezzel szemben a veséink káliumeltávolítási sebessége legföljebb 2,2-3,6g/nap!

A hozzáadott kálisó mértéke eltérő, 20-90%. 40%-os dúsítást véve alapul, 19,5 g sóban 5,4 g nátrium és 3,6 g kálium van. Ilyenformán, a bolti hamisított sóból napi mintegy ~19,5 gramm már valóban lehet vesekárosító!

A "jóakaróink" azt tanácsolják, csökkentsük a só bevitelt, számoljunk, nézzük meg a címkéket, stb., só helyett használjunk friss fűszereket, tegyük el a sótartót az asztalról(!?)....

Ugyanők elhintették, hogy a só egészségtelen, amit aztán igyekeztek/igyekeznek ál mérésekkel, vizsgálatokkal alátámasztani.

Egy követ fújnak a gyógyszeripar és az orvosok.

Még a terhes anyák és a gyermekek esetében is a só mérséklését javasolják! Így aztán garantált lesz a gyógyszerfogyasztás. Mert az emberek elhiszik - és miért is ne, hiszen "az orvos is azt mondja, s ő már csak tudja...."

S ugyanazt szajkózza a sok önjelölt gyógyító és számos természetgyógyász is....

### **A nátrium megfelelő szintje a vérben védőfaktor!**

Az egyik legfőbb érve a só-ellenzőknek, hogy emeli a vérnyomást, ami onnan ered, hogy egy 1972-es kísérlet során az amerikai Lewis Dahl erősen sós eledellel traktálta patkányait, amik azután hamar el is pusztultak, részint a szerzett magas vérnyomás folyományaként. A rémes hír szárnyra kelt, de nem vitte magával azt két korántsem mellékes információt, hogy a megettetett mennyiséget ha emberi méretekre átszámoljuk, csaknem félkilós napi mennyiséget kapunk, márpedig ha ennyi sót kellene lenyomni a torkunkon, igen nagy valószínűséggel kisebb bajunk is nagyobb volna, mint az abnormális vérnyomás....! Ráadásul, a ma Dahl-patkányoknak is nevezett rágcsálók egy sóra érzékeny törzsből származtak.

A betegségek zöme valamely tápanyag(ok) hiányára vezethető vissza. A szervezetünk igen hosszú ideig képes tolerálni a különböző anyagok hiányát, ám hosszútávon az garantáltan betegsége(ke)t fog előidézni. S ez a nátrium esetében sincs másként, mivel a nátrium is egy tápanyag.

Nem az NaCl okoz magas vérnyomást, hanem a hiánya! (Lásd lejjebb a renin-angiotenzin rendszerről szóló részt! A renin-angiotenzin rendszer működése magyarázatot ad a magas vérnyomás igazi okára!)

Ám mivel a boltokban árusított sók legtöbbször KCl-t kevernek, tényleg számolni lehet a vérnyomás emelkedésével, két oknál fogva is: Egyrészt mert a sónak csak egy hányada NaCl ami miatt hosszabb távon a vér nátriumszintje a normálisnál alacsonyabb lesz, másrészt pedig azért mert a KCl vérnyomásemelő!

A következő idézetet a "Toxémia-mítosz és működő megoldás" című, a Bábák, Szülésznők szakfolyóirat 2003 szeptemberi kiadása I. évf./4. számában megjelent írásból ollóztam (a teljes cikk elolvasható ezen az oldalon a "Toxémia-mítosz" menüpont alatt):

*..... A magzat és a méhlepény megnövekedett szükségletei nagyobb terhet rónak a májra, hogy növelje a vérmennyiséget, amely ezt nem tudja megtenni megfelelő táplálék nélkül. E folyamat eredményeképpen az anyagcsere egyre inkább egyensúlyát veszíti. A vese a nem megfelelő vérmennyiségre nagyobb víz- és só-visszaszívással válaszol a vér szűrése közben. Ez a visszaszívott folyadék és só visszatér a keringésbe. Ha nincs elegendő albumin vagy nátrium, hogy benn tartsa a visszaszívott folyadékot a keringésben, nagy része kiszivárog a szövetekbe a vérerek falán keresztül. Az egyik oldalon a vesék tovább szívják vissza a folyadékot, míg az tovább szivárog kifelé a hajszálerekből a másikon. Az eredmény kóros súlygyarapodás és ödéma, adott esetben csökkent vizelet-kiválasztással, amint a test kétségbeesetten próbálja fenntartani a vérszintet. [...]" ..... A nátrium az egészséges étrend szükséges összetevője és nélkülözhetetlen a test megfelelő folyadékegyensúlyának fenntartásához. 1974-ben a Szülészek és*

*Nőgyógyászok Amerikai Kollégiuma kimondta, hogy a nátriumszegény étrend nem hasznos a várandósság alatt. Ez azután történt, hogy a szülészorvosok évtizedekig a só-fogyasztás szigorú korlátozását javasolták a súlygyarapodás és az ödéma korlátozására, a toxémia megakadályozására tett téves igyekezetből fakadóan. A valóság az, hogy a nátriumhiány másodlagos tünetei sok tekintetben hasonlóak a valódi toxémia másodlagos tüneteivel. A nátrium az albuminnal együtt dolgozik a keringő vér normál mennyiségének fenntartásáért. A túl kevés nátrium felboríthatja a test folyadékháztartását és a vérszint csökkenését okozhatja mindössze két héttel a sómegvonást követően. Ez azért történik, mert az egyensúlyvesztés lehetővé teszi, hogy a folyadék elszivárogjon a vérereket körülvevő sejt közötti térbe, dagadást okozva ezzel. Ráadásul a nátriumszegény étrend magas vérnyomáshoz vezethet. (Hoppá...! Hát nem a sok só okoz magas vérnyomást?! - a szerk.) A vese renin hormont kezd felszabadítani, ahogy a vérmennyiség egyre kisebb és kisebb lesz, amely a hajszálerek összeszűkülését eredményezi és ezáltal megemeli a vérnyomást. Ez egy olyan védőmechanizmus, amely normális esetben akkor lép működésbe, ha kivérzés következtében esik le a vér mennyisége. Ha a vérmennyiség a rendelkezésre álló aminosavak hiánya miatt esik le, amelyből a máj albumint készíthetne, vagy azért, mert az a folyadék, amelynek a keringésben kellene lennie, elszivárgott a környező szövetekbe, a test úgy viselkedik, mintha kivérzés történt volna. A nátriumhiány gátolt veseműködést, csökkent vizeletmennyiséget és a szérum húgysav kibocsátásának növekedését is okozhatja, melyek mindegyike a metabolikus toxémia súlyosabb tünetei közé tartozik. ...."*

Igyekeztem rávilágítani arra, hogy **EGÉSZSÉGHÁRÓZÓ HATÁSA CSAK A KÁLISÓNAK VAN!**

**A TISZTA NÁTRIUMKLORID, BETEGSÉGMEGELŐZŐ, sőt, GYÓGYÍTÓ HATÁSÚ!**

*"A vitamin olyan anyag, ami akkor okoz betegséget, ha nem esszük meg...." (Szent-Györgyi Albert)*

## A NÁTRIUMKLORID IS OLYAN ANYAG, AMELY AKKOR OKOZ BETEGSÉGET, HA NEM ESSZÜK MEG....!

Rendkívül sajnálatos, hogy az Egészségügyi Világszervezet (is) a fentieknek éppen az ellenkezőjét sulykolja ill. sulykoltatja a népekbe, miáltal, a WHO sem az egészségünket védelmezi, nem a valóságot képviseli! A Magyar intézmények pedig, - mint az MTA pl vagy a Magyar Nemzeti Szívalapítvány is - mint a csahosok, követik, hirdetik a hazugságot.... S mára úgy tűnik kiirthatatlanná vált, köszönhetően annak, hogy mindenünnen azt halljuk hogy a só ártalmas. Pedig attól hogy valamit sokan állítanak, az még nem válik valóssá.

Sóügyben akinek hinni lehet, első helyen Tejfalussy Andrászt említem. Tejfalussy András weboldalán: <http://aquanet.fw.hu/> -n részletes és valós tájékoztatásra lelhetünk a só t illetően, bizonyítóerejű mérésekkel, dokumentumokkal kellőképpen alátámasztva.

A fentiek és még sokkal több, megtalálható ezen az oldalon:  
<http://www.freeweb.hu/aquanet/szoveg/mellekvesekerges.htm>

Érdeemes olvasmányok található még a következő oldalakon is:  
<http://www.patikamagazin.hu/index.php?cikk=1998>

Tejfalussy itt a kálium mezőgazdasági vonatkozásáról is tájékoztat:  
<http://www.freeweb.hu/aquanet/szoveg/tulsok.htm>

Egy kis kitérő.... Miért nem iható a tengervíz....? Jóllehet a tengervízben az elemek egymáshoz viszonyított aránya hasonló az emberi szervezet által igényelt arányokhoz, a szomjúság oltására mégsem alkalmas. Ennek az oka a nagyon magas sótartalom. A Föld vízkészletének 97 %-a a tengerekben és óceánokban van, 3%-a édesvíz. A víz mintegy 3,7 milliárd éve a lehűlés során az ősz-atmoszférából kondenzálódott. A vízben több mint 30 elem sója található meg. Az édesvizek sótartalma 50-500 mg/l közé tehető. Ezzel szemben a tengerek, óceánok vizének sótartalma átlagosan 3,5-3,8% de elérheti akár a 4%-ot is. (A különböző helyeken mért értékek nagyon eltérőek.) Uralkodóan Na, Mg, Cl, SO<sub>4</sub> ionokból áll.

Literenként kb. 25-35 g (25-35 ‰) oldott nátrium-kloridot tartalmaz. (Sűrűsége 1020-1030 kg/m<sup>3</sup>, pH-értéke 7,5-8,2 közötti). A Na/K arány tengervízre átlagosan 30, de elég nagy eltérések is lehetnek (jobbára a nagyobb értékek felé, itt pl <http://www.termeszettvilaga.hu/tv99/tv9906/viz.html> a „normalizált” tengervíz összetételét mmol/kg-ban láthatjuk, a Na/K arány pedig 46- adódik.) Az emberi test igényének az ún. fiziológiás (v. izotóniás) sóoldat felel meg, mely 99% víz, 0,9% konyhasó (NaCl), 0,03% kálisó (KCl). Látható, hogy a Na/K arány itt is 30 - olyan mint az őstengerekben, ahol az élet keletkezett. Ugyanilyen az arány a magzatvízben is.

### **Tengerisó...**

Mindenütt azt olvasom, hogy “tengerisót” vegyünk, mert abban minden elem benne van. Érdeemes egy kicsit elgondolkodni... A Földön a sóbányák kivétel nélkül mind, az egykoron létező őstengerek, óceánok nyomán keletkeztek. Vagyis, a létező sók mind, tengeri só, azaz tengerisó! Amit viszont ma akként árulnak, az a tengerből szárítással és/vagy lepárlással készül. (S bizonyára benne van a Földünkön ill. a természetben fellelhető mind a 84 elem.)

A sóbányák esetében a NaCl-t és a KCl-t jobbára már a helyszínen elkülönítik. A többi alkatelemet pedig különböző célokra kivonják, s végül megmarad a tiszta NaCl.

A “tengerisókból” (állítólag) nem vonnak ki semmit, viszont dúsítják káliummal! Csak ez nem köztudott. Igen, a tengerisók többségéhez is adagolnak káliumot!

Szükséges-e a sónak tartalmaznia az összes elemet? Nem! Az emberi szervezet a szerves formában lévő ásványi anyagok közül csak kettőt tud jó hatásfokkal hasznosítani, - a nátriumot és a káliumot. Az összes többi, csak és kizárólag szerves formában képes felvenni! A szerves ásványianyagokat a kiválasztó rendszerünk nem képes hasznosítani és tökéletesen eltávolítani sem, lerakódhatnak bennünk.

A szervezetünkön belül minden ásvány ionos formában van jelen, ahogyan a növényekben is. Ezért hasznosul kiválóan a növények ásványianyag tartalma.

A

[www.eautarcie.com/Vizonellato/3.Esovizhasznositas/Adalekok/Asvani\\_anyagok.html](http://www.eautarcie.com/Vizonellato/3.Esovizhasznositas/Adalekok/Asvani_anyagok.html) lapon dr. Ország József a következőket írja:

„Biológiailag az „ásványi anyag” fogalmának nincs jelentése. Ásványi anyagokról csak földtani, vegyi és ásványtani körökben van értelme beszélni. Élő szervezetekben nincsenek szigorú értelemben vett ásványi anyagok. Itt fémes jellegű, pozitív, elektromos töltéssel bíró ionok vannak. Ezek az ionok első közelítésre azonosak a vízben oldott ásványi sók elektrolitikus disszociációja folytán felszabadult ionokkal. Innen származik az a leegyszerűsített, bár téves felfogás, ami a kettőt azonosítja. A kettő között lényeges különbség van, ami a kérdéses iont mindig kísérő molekula halmaz (solvatációs burok, vagy korona) szerkezetéből adódik. Ez a burok „fémjelzi” az iont, mint egy azonosító igazolvány. Beépítéshez az élő szervezet a szerkezettől függően az iont befogadja, vagy a vizelettel eltávolítja. Ezzel szemben néha beépítve, de főleg átmenőben a szervetlen ionok is részt vesznek a legkülönbözőbb élettani folyamatokban. Erre kitűnő példa a konyhasóban lévő szervetlen nátrium és kisebb mennyiségben lévő kálium ionok szerepe a sejtekben kialakuló elektromos potenciál különbségek kialakításában. Ezeket az ionokat szervezetünk szerves „burok” nélkül is hasznosítja. .... A fémionokat konyhasó kivételével az élőlények, normális körülmények között, csak szerves burkolatukkal együtt építik be. Érdeemes megjegyezni, hogy a víz, a levegő és a konyhasó kivételével minden, amit egy élő szervezet magához vesz, szerves eredetű. Az élő anyagban (táplálékban) lévő fémes elemek kivétel nélkül ionizáltak és szerves solvatációs burokban vannak. Ezeket nevezik a vegyészek „chelátált ionoknak” amelyek, az ún. koordinációs vegyi kötésekkel keletkeznek. Szervetlen ásványi sókban a fémes ionokhoz csupán szintén szervetlen anionok kötődnek. Oldódás után pedig, csak a vízmolekulák. Az olyan fémes természetű



elemek, mint a kalcium, magnézium, vas, mangán vagy a szilícium, stb., élő szervezetbe csak szerves, „chelátált” formában épülnek be...”

**Tehát, a “tengerisókból” is csak két elem, - a nátrium és a kálium hasznosul a szervezetünkben!**

Sokakat félrevezetnek a szemfüles (és csaló) kereskedelmi vállalkozások, melyek kihasználják a gyógyszerbiznisz só-dogmáját, - azt állítva, hogy a tiszta NaCl mérgező és csak a “tengerisó” az egyedüli jó só, holott a “tengerisók”, a “himalájásó”, “hunza-só” és a többi jó csengésű és esetenként meglehetősen drága sókülönlegességek semmi másra nem alkalmasak, mint arra hogy általuk az emberek pénzét megszerezzék.

(Csak érdekességképpen, - pl. a “himalájásó” tudtommal Pakisztánból származik, aholis értéktelen, olyannyira hogy rajta taposnak...)

S ahogy e tények feltehetően csalódás lehet a tengerisóban hívőknek, s hasonlóan az ásványvizek rajongóinak is az, merthogy a vízből se szívódnak fel a szerves anyagok... Vagyis az ásványvíz is csak jó üzlet!

Idézet “Tejfalussy András: Szennyezett vízzel irtják a magyarságot!” című írásából. (FORRÁS: <http://aquanet.fw.hu/>)

**“A NÁTRIUMHIÁNYOS VAGY NÖVELT KÁLIUMTARTALMÚ ÉTEL IS, ÉS A NEM ÁTPÁROLT IVÓVÍZ IS VEGYI-, BIOLÓGIAI FEGYVER!**

“Nemzetközi tudományos kutatók”, az élettani optimumnak mintegy egytizedére lecsökkentették a nátrium evést, s az öt-tízszeresére megnövelték a kálium evést, és ezúton megbontották a sejtek és környezetük közötti összhangot. A nátriumhiány miatt veszedelmes vérbesűrűsödés következik be, a káliumtöbblet pedig mérgezi a sejtmembránokat. A teljesen tiszta (desztillált) víz ivásának a tiltása miatt számos veszedelmes rovarirtó-szer és egyéb ipari- és mezőgazdasági mérgező anyag jut be a “reformtáplálkozók szervezetébe. A

többször kálium gyorsabb bejuttatása azonnal halált okoz, a lassabban túladagolása csökkenti a méregtelenítő vese működését és emiatt pl. az ivóvízzel bevitt mérgező anyagok is ártalmasabbak.

Akik kikísérletezték a módszert, jól tudhatták mindezt, mert jó előre le is írták a várható következményeit 62 tudományos értekezés (!) összefoglalásaként: "A BIOLÓGIA AKTUÁLIS PROBLÉMÁI" Szerkesztette: Dr. Csaba György. A nátriumhiányos és/vagy káliumdús étkezéssel való állat- és ember kiirtás módszere a Dr. Szabó Dezső által írt "A mellékvesekéreg biológiája" c. fejezetben található. A Medicina Könyvkiadó Budapest 1976-ban jelentette meg "Technika a Biológiában" c. sorozat 8. kötet 133-178. old.). Nem ők szervezték, ha egyikük sem jelentette fel?

Minden emberi sejt membránjában ún. "nátrium-kálium pumpa" működik. Ennek működését közvetlenül befolyásol a körülötte lévő vér(elektrolit) nátrium- és kálium tartalma, és a víz méregtartalma. A vérelektrolit membrán működést meghatározó kapcsolatát lásd az alábbi vázlaton.

A konyhasó-hiányos és káliumban dúsabb "reformétrend" és a mérgektől nem mentes ivóvíz ugyanis elrontják a sejtek membrán működését és ezúton az anyagcserét és a stressz elleni védekezést, a környezeti változásokhoz alkalmazkodni tudást, és ezúton közvetve minden másnál több egészség károsodást okoznak."

"Amióta a dr. Oláh Andor és Vadnai Zsolt által írt REFORMKONYHA c. könyv orvosi tanácsai szerinti sóhiányos étkezésre rábeszélés folyik a kormányzat részéről is, egyre több a betegség, a meddő nő és férfi, a fiatalok immunbeteg, vesebajos, szívbeteg, rákos, daganatos, bőrbeteg, csontbeteg, idegbeteg ember, a nemzéképtelenség, a korai halál. Sóhiányos étkezésnél besűrűsödik a vér, kevesebb a víz a szervezetben, s miután a vér emiatt elvonta a sót a csontokból és inakból, csontvelőből, minden szerv tönkremegy, egy bizonyos idő múlva. Meggyorsul ez a tönkrementel a káliumban dúsabb ételektől, amelyeket az említett szerzők javasolnak enni só nélkül, pl. a szóját.

Ők eltorzították a Ringer infúziós oldatból ismert élettanilag legjobb víz: só arányt, ami 99:1, 99:0,1-re. Vagyis a 2 liter napi ivóvíz mellé nem 18 gramm, hanem csak 2 gramm konyhasót engednek fogyasztani a terhes nőknek is: "Nincs szükség napi 2 g-nál több konyhasóra. A fokozott sózás vesekárosodást, a terhességi nefropátiát segíti elő, ugyanakkor a vízvisszatartást is növeli (Dr. Oláh Andor-Kállai Klára - Vadnai Zsolt: Reformkonyha, a természetes életmód és étrend elmélete és gyakorlata. Mezőgazdasági Kiadó Budapest, 1990. , 200. oldal.)

Ugyanők javasolják a gyermekek természetes folyadékigényét is korlátozni a só-fogyasztás korlátozásával: "*A gyerekek nagy a folyadékigénye (a csecsemőé a legnagyobb). A reformétrenden élő gyerekek kisebb, mint a kórosan szomjazó, szokásos étrendet fogyasztó gyermeké (sózás!)*". U.o., 216. oldal.

Hazánkban egy vallási alapokra hivatkozó, külföldről behozott könyv kezdte el terjeszteni a sózás-ellenes nézeteket. Vadnai Zsolt eldicsekedett nekem azzal, hogy ő hozta be az országba elsőnek. Magyarországon a LIVING EARTH - ÉLŐ FÖLD Kiadó hozta kereskedelmi forgalomba ezt a könyvet (2002.). Prof. dr. Edmond Bordeau Székely: Természetes Élet és Gyógymód I. rész: Kozmoterápia. bevezetés és gyakorlati alkalmazások.

Alább ismét Tejfalussy András honlapjáról olvasható egy kiragadott részlet, mely a már fentebb is említett könyv (MEDICINA Orvosi Könyvkiadó (Budapest, 1976) „Technika a biológiában 8” c. kiadvány) megállapításaiból emel ki fontos részleteket....  
(<http://www.freeweb.hu/>)

A NOBEL-DÍJAS KUTATÓK MELLÉKVESEKÉREG-MÉRÉSEI  
BEBIZONYÍTOTTÁK, HOGY A HAGYOMÁNYOS, FIZIOLÓGIÁS  
SÓPÓTLÁSSAL ELLENTÉTES ELVEKRE ALAPOZOTT „ÉTKEZÉSI  
SÓZÁSI REFORMMAL” TUDATOSAN IDÉZTÉK ELŐ A  
BETEGSÉGEK TAPASZTALHATÓ NAGYSÁGRENDI  
MEGSZAPORODÁSÁT.

A MEDICINA Orvosi Könyvkiadó (Budapest, 1976) „Technika a biológiában 8” c. kiadványában, „A biológia aktuális problémái” főcím alatt található „A mellékvesekéreg biológiája” c. fejezet. Aki írta, az akadémiai nívódíjas Dr. Szabó Dezső azokat az új mérési eredményeket ismerteti, amelyek alapján Kendall, Reichstein és Hench 1950-ben Nobel-díjban részesültek „a mellékvesekéreg-hormonok és szerkezetük és biológiai hatásuk? felfedezéséért. Az összefoglalás jellegű leírás emellett további 61 tudományos publikáció mérési eredményeire is hivatkozik. (Az alábbiakban zárójelben jelzem, hogy a könyvből itt idézett megállapítások a könyv mely oldalain találhatóak.)

EZEK A NEMZETKÖZI TUDOMÁNYOS PUBLIKÁCIÓK EGYBEHANGZÓAN BIZONYÍTJÁK AZT, HOGY A NÁTRIUMHIÁNYOS ÉS KÁLIUMDÚS DIÉTÁN TARTOTT EMBEREK ÉS PATKÁNYOK MELLÉKVESEKÉRGE HORMONTERMELÉSÉVEL KAPCSOLATBAN A TUDOMÁNYOS KUTATÓK VISZONYLAG ÁTFOGÓ ÚJ VIZSGÁLATI EREDMÉNYEKSEL RENDELKEZNEK (134), AMELYEK SZERINT A NÁTRIUMHIÁNYOS VAGY KÁLIUMDÚS DIÉTÁN TARTOTT ÁLLATOKBAN (PATKÁNYOKBAN) ÉS EMBEREKBN IS MELLÉKVESEKÉREG-ELFAJULÁS KÖVETKEZIK BE, MIKÖZBEN A SZERVEZET ELETRTOLIT- HÁZTARTÁSÁNAK EGYRE SÚLYOSABB ZAVARAI TAPASZTALHATÓK.

**A későbbi, hosszabb távon is egészségkárosító, élet-rövidítő, ivartalanító stb. hatások a következők**

- 1./ A mellékvese abnormálisan megnagyobbodik. (140)
- 2./ A szervezetben elégtelen a szőlőcukor-képződés, mely miatt elégtelen zsír- és cukorfelhasználás alakul ki. (167)
- 3./ A különböző stresszhatások kivédésére a szervezet képtelenné válik. (167)
- 4./ Csökken a nátrium kiválasztása, a káliumé fokozódik (167) elsősorban a vesesejteknél, de a verejtéksejteknél és az emésztőrendszer mirigysejtjeinél is (167-168). Ha ez hosszabb ideig

tart, törvénytörően az alábbi betegségek kialakulásához vezet:

- 5./ Idővel nátrium-hiány jön létre. (168)
- 6./ A nátriumhiány a szövetekben ozmózis-zavarhoz vezet, többletvíz vándorol a sejtekbe. (168)
- 7./ Csökken a keringő vérmennyiség, a vér besűrűsödik, csökken a viszkozitása. (168)
- 8./ Romlik a keringés. (168)
- 9./ A vese vérellátásának a zavara miatt csökken a szűrési (méregtelenítési) teljesítménye. (168)
- 10./ Idővel elégtelenné válik a veseműködés. (168)
- 11./ A bőr és a nyálkahártyák kóros elváltozásai. (168)
- 12./ Mellékvesekéreg-károsodás. (168)
- 13./ Mellékvese daganatok, sejtburjánzások, esetenként rosszindulatúak is. (169)
- 14./ Halálos Addison-kór tünetei alakulnak ki. (168).

**Hiányos nátrium-pótlásnál és/vagy kálium-túladagolásánál kialakulnak fő tünetként:**

- 15./ Magas vérnyomás. (169)
- 16./ Szívelváltozások. (169)
- 17./ Veseelváltozások. (169)
- 18./ Izomgyengeség. (169)
- 19./ Fokozott nátrium visszatartás és fokozott káliumürítés. (169)
- 20./ A vér besűrűsödése miatti veseműködés romlás fokozza a renintermelést, renintermelő vesedaganatok jönnek létre. (169)

**A nátriumhiányos és/vagy káliumdús táplálkozás nemi szervek fejlődési torzulásait is okozza („pseudohermafroditizmus?):**

- 21./ Leánymagzatok nemi szerveinek a fejlődési zavarait, pl. szeméremajkak összenövését, klitoriszmegnagyobbodást. (169-170)
- 22./ Lánygyermeknél klitoriszmegnagyobbodást, idő előtti menstruációt. (170)
- 23./ Felnőtt nőknél: klitoriszmegnagyobbodás, test- és arcszőrösödés, kopaszodás, érdes hang, a menstruáció elmaradása, terméketlenség, az emlők sorvadása. (170)

24./ Fiatal fiúknál korábbi pénisz-megnagyobbodást, korábbi erőteljes izomzat kifejlődést, a testnövekedés gyorsulását, a hónalj- és a szeméremszőrzet idő előtti megjelenését, korai szakáll-növekedést, hangmélyülést, hajritkulást okoz. (170)

25./ Pszeudohermafroditizmus tünetként fiúgyermeknél és férfiaknál emlő-megnagyobbodást okoz. (170)

26./ Rosszindulatú daganatok (pl. emlőrák, prosztatatarák) növekedését serkenti. (170)

Közismert, hogy egyesek ezeket a betegségeket mindenféle más okra vezetik vissza, miközben ezt a két legfőbb okot részint elhallgatják, részint ellenkező hatásúnak tüntetik fel. Az élettani optimum szerinti (fiziológiás mértékű) sópótlást, a vér elektrolit nátrium : kálium : víz arányának megfelelő étkezést „elavultnak? hazudják, pedig a fiziológiás sópótlás helyességét nem csak a tengervíz, a magzatvíz és a vér és a fiziológiás infúziós Ringer oldat azonos nátrium és kálium aránya igazolja, de az is, hogy kálium túlfogyasztás esetén torzul az EKG = romlik a szív működés! (A könyvről általam készített fotókat, s a többi, fent említett mérési és tankönyvi dokumentumot is le lehet hívni, ki lehet nyomtatni az internetről, amihez a Google keresőbe a „mellekvesekerges” szót kell beírni.)

**A GYÁRTÓK, BOLTOK, S AZ ŐKET ELLENŐRZŐ HAZAI HATÓSÁGOK HIVATALOS ÍRÁSBELI KÉRELEMRE SEM VOLTAK HAJLANDÓK MEGADNI A KÁLISÓVAL KEVERT SZABVÁNSÉRTŐÉTKEZÉSI SÓK ÉS AZOKKAL GYÁRTOTT ÉLELMISZEREK KONYHASÓ- ÉS KÁLIUM-TARTALMÁT! MAGYARORSZÁGON CSAK A RABBIK ÁLTAL SZIGORÚAN ELLENŐRZÖTT KÓSER SÓ, S A GYÓGYSZERTÁRI KONYHASÓ (NÁTRIUM-KLORID) ESETÉBEN KÖTELEZŐ BETARTANI AZ MSZ-01-10007-82. MAGYAR SZABVÁNYT, MELY VALAMENNYI ÉTKEZÉSI SÓBAN TILTJA A KÁLISÓ LEGKISEBB MENNYISÉGÉT IS.**

Verőce, 2008. június 30. Tejfalussy András (Forrás:  
<http://www.freeweb.hu/aquanet/szoveg/NepirtoNahianyKtobbletTunetei090702.htm>)

A gyors- és a lassú kálium túladagolás mérgező hatásait, valamint a lassú kálium túladagolás mellett az azt erősítő konyhasó-megvonás hatásait sok tudományos mérés, kísérlet előzte meg. Ezeket egy Nobel-díjas kutatócsoport és több mint 60 akadémiai publikáció bizonyítja. A Magyar Tudományos Akadémia egyik korábbi elnöke, dr. Szentágothai János orvos neve is megtalálható a publikáció felsorolásában. Az általuk elvégzett mérésekkel és kísérletekkel bizonyított, előre jelzett betegségek azóta megsokasodtak hazánkban. A kiadvány címe: „Technika a biológiában 8, A biológia aktuális problémái”. A mérések eredményeit „A mellékvesekéreg biológiája” cím alatt ismertették. (Medicina Orvosi Könyvkiadó - Budapest, 1976.) Majd miután 1976-ra remekül kikísérletezték tudományosan hogy a konyhasóhiányossá és káliumtúladagolóvá tett ételekkel és italokkal rövid életűvé és szexuális nyomorékká mérgezhettek az emberek, a Magyar Tudományos Akadémia Elnöksége megszervezte az 1980-as évek első felében azt, hogy a lakosságnak már a kisgyermeküket rászoktassák az antifiziológiás nátrium- és káliumpótlásra, hogy később se vegyék észre az ételeik és italaik konyhasóhiányát.

honlapját (<http://www.freeweb.hu/>) ajánlom meglátogatni mindenkinek, annál is inkább, mert az ide kiragadott részletek csak egy-egy piciny szelet abból a témérdek mennyiségű anyagból, amellyel Tejfalussy Úr rendelkezik, akár a só, vagy pedig a víz kérdéskörét illetően is.

A fiziológiás nátrium- és káliumnormák (és a káliummérgezés hatásainak a csökkentési módszerei is), legpontosabban a dr. Varga Péter által készített, kéziratként 1978-ban megjelentetett, JEGYZET AZ INTENZIV BETEGELLÁTÓ SZAKASSZISZTENSEK SZÁMÁRA I. kötetben van leírva:

A víz- és sóforgalom szabályozása, a nátrium-kálium pumpa: A víz- és sóforgalom kölcsönhatásainak szövevényes rendjében sohasem beszélhetünk külön só és külön vízforgalomról, a víz- és sóháztartás szétválasztott zavaráról. A só és víz „sorsközössége” nem oldható fel. A szervezet folyadéktereinek térfogatváltozása egyben elektrolitváltozást is jelent. ...

... A nátrium sejten kívüli túlsúlya annak a következménye, hogy azt a sejtekből aktiv sejttevékenység űzi ki. A folyamatot nátrium-, helyesebben nátrium-kálium pumpának nevezzük. Ha a sejt - a nátrium-kálium pumpa - károsodik, az elektrolitegyensúly megbomlik. (42. oldal.)

Nátrium: A sejten kívüli tér legfontosabb kationja, itt van a szervezet össz-nátriumtartalmának 98%-a. A sejteken belül található az össz-nátriumtartalom 2%-a. A csontokban kötött formában található nátrium a sóháztartásban élettani körülmények között nem vesz részt. A nátriumnak vezető szerepe van a sejten kívüli folyadék tónusának és ozmotikus nyomásának fenntartásában, a terek közötti folyadékcsereben, és nem elhanyagolható a jelentősége a sav-bázis háztartásban sem. A felnőtt szervezet átlagosan kb. 1 gramm/testsúly-kg kicserélhető nátriumot tartalmaz. (46. oldal.)

Felnőtnél 3-15 gramm a fiziológiás (élettani szempontból optimális) napi nátrium pótlás, ami 6,75-33,75 gramm konyhasóval biztosítható (50. oldal).

Konyhasóvesztés (nátriumvesztés) és tünetei: Hypotoniás dehidráció (nátrium-hiányos exsiccosis). A „sóhiány” megnevezéssel a szervezet össz-nátriumtartalmának csökkenését jelölik, a hyponatraemia terminológiája a szérum-nátriumszint csökkenésének kifejezésére szolgál. A nátrium-hiányos exsiccosisban (= a szervezet kiszáradása, heveny folyadékvesztés) csökken a nátriumbevitel, illetőleg fokozott a - vízzel szemben aránytalan - renális, extrarenális vesztés. A víz- és sóanyagcsere összefonódottságából fakad, hogy a nátriumvesztés nem vezet azonnal hyponatraemia (a vér sóhiányos állapota) kialakulásához, mert azt vele arányos



vízvesztés követi. 1 liter vízvesztés átlagosan 144 mval (= 8,4 g NaCl) elvesztésével jár. A 8,4 gramm NaCl-ban 3,88 gramm a nátrium. A klinikai képet a konyhasóhiány mértéke határozza meg: Az enyhe sóhiány (kb. 20 gramm vesztés) tünetei: gyengeség, fejfájás, pszichés tompultság. Kifejezett sóhiányban (35 gramm vesztés) fokozódó gyengeségérzet, collapsus-hajlam (ájulási hajlam), az inreflexek renyhése áll előtérben. Az interstitium (szövetközötti tér) folyadékvesztése a turgor-csökkenésben nyilvánul meg. (Turgor: a szövet ellenállóképessége, amikor az erek teltsége normális.) Súlyos (40 gramm feletti) sóhiányban a nátrium vesztés hipovolaemiát és az izomzatban fokozott görcskésztséget okoz. A testhőmérséklet alacsony. A szomjúságérzet általában hiányzik. A tenziócsökkenés (= nyomáscsökkenés), a veseállapot romlása oligo-anuriához (= csökkent vizeletkiválasztáshoz), akut veseelégtelenséghez (akut tubuláris insufficiencia) vezet.

A kibontakozott kórkép az addison-crisis (= addison kórban a mellékvesekéreg működésének gyors lefolyású megszűnése miatt bekövetkező súlyos állapot) állapotához hasonló. Laboratóriumi leletek: A vizelet mennyisége lehet normális, fajsúlya azonban alacsony. Albuminuria (= fehérjevizelet) észlelhető, a vizelet üledékében vörösvérsejtek, cylinderek (= hengeralakzatok) mutathatók ki. (44. oldal)

A nátrium és klór szintje, a szérum (= a vérplazmával azonos összetételű, az alvadt vérből kisajtolódó, fibrinogén-mentes folyadék ozmolaritása a folyamat súlyosbodásával csökken. (fibrinogén = a vérplazmában lévő, nagy molekulású, labilis, speciális fehérje.) A vér sejtjei számszerűen csökkennek. A vörösvérsejtek átlagos térfogata nő, a hemoglobin koncentrációja csökken. Csökken a plazma vérfehérje-szintje is.

Izotóniás dehidráció (víz- és sóvesztés). Mind a víz-, mind a sóvesztés okozta kórformák összetett hiányállapotok. Jelölésükben az az irányadó, hogy melyik folyamat elsődleges. (Isotonia = egyező ozmotikus nyomású állapot.) (44. oldal)

Az izotóniás dehidráció a víz és só együttes, egyenlő mérvű veszteségével jellemzett kórállapot. A szérum ozmolaritás (ozmolaritás = membránon átszűrődési képesség) változatlan marad. Mivel a víz- és sóvesztés kizárólag a sejten kívüli térből származik és ebben a sejten belüli tér nem vesz részt, a folyamat rövid időn belül keringésromláshoz vezet, ami végső fokon shock-állapotba torkollik. Etiológiájában pancreatitis, peritonitis, ileus, vérzés, trauma, égésbetegség nagyfokú plazmavesztése szerepel, gyomor-bél atonia a velejárója. A paralytikus béltraktusban több liternyi, a keringés számára elveszettnek tekinthető folyadék panghat. A klinikai képet a keringésromlás tünetei, a vérnyomás - percvolumen -, a glomeruláris szűrlet csökkenése, tachycardia, collapsus-hajlam, lényegében a shock képe jellemzik. Laboratóriumi adatok: A vizelet mennyisége csökken, a kezdeti nagy fajsúlyt a veseelégtelenség bekövetkezésével isosthenuria, hyposthenuria váltja fel, a szérum MN, ill. karbamidnitrogén szintje emelkedik. A hemokoncentráció miatt a vér sejtes elemeinek száma nő, kivéve, ha a kórállapot kiváltója vérzés. A vizeletben a nátrium és klór ürítése csökken vagy megszűnik, illetve a sav-bázis statustól függően változik. A szérum-kálium értéke a shock kezdeti szakaszában a sejt destructió miatt magas, szintjét később a vese kiválasztó képessége módosítja. (45. oldal)

(Etiológia = okok kutatása, az okok kutatásával foglalkozó tudomány, pancreatitis = hasnyálmirigy-gyulladás, peritonitis = hashártyagyulladás, ileus = bélelzáródás, trauma = sérülés, lelki megrázkódtatás, atonia = pegyhüdttség, shock = hirtelen bekövetkező keringési elégtelenség, az idegrendszernek az egész szervezetre kiható reakciója, paralytikus = bénulásos, percvolumen = percenkénti mennyiség, glomeruláris = vese-gomolyagok általi, tachycardia = szapora szívverés, isosthenuria = a vese hígító- és koncentrálóképességének megszűnése, hyposthenuria = a vese koncentrálóképességének csökkenése, hemokoncentráció = hemoglobinkoncentráció, statusz = állapot, sejtdestructio = sejtszétbomlás.)

Hypotoniás hyperhidráció (hígítósos hyponatraemia, vízmérgezés). A kórforma előterében a víztúlsúly áll. A sejten kívüli tér víztartalmának növekedése nátriumtartalmának relatív csökkenéséhez vezet, amely ebben az esetben nem valódi nátriumszegénység. Az ozmotikus koncentráció csökkenése folytán a hypotoniás plazmából víz vándorol a sejtekbe: a víztúlsúly megoszlik a két folyadéktér között, a sejtek megduzzadnak, károsodnak. ...(45. oldal)

**Kálium:** A kálium a sejten belüli folyadék legjelentősebb kationja. A vérszérum megfelelő káliumszintje 0,16-0,18 gramm/liter. A szervezet össz-káliumtartalma 2,04 gramm/testsúly kg. Ennek 98%-a a sejtekben, 2%-a a sejten kívül helyezkedik el. Az össz-káliumtartalom 10%-a fehérjéhez, glikogénhez, illetve foszfáthoz kötött, 90%-a disszociált, ozmotikusan aktív és kicserélhető. ... Felszívódása a vékonybél felső szakaszán, kiválasztása legnagyobb részben a vesékben történik. Kismértékben - mintegy 10%-ban - a széklettel ürül ki. A kálium a glomerulusokban filtrálódik, a proximális tubusokban visszasiszódik és végül a disztális tubusokban nátrium-kálium ioncsere után választódik ki. (46. oldal).

(dissociatio = vegyi bomlás, szétesés, elkülönülés, filtráció = szűrés, proximális = közelebbi, disztális = távolabb eső.)

A káliumháztartás megbomlása elsősorban a felvétel, a sejtekbe való beépülés és a vesék útján való kiürítés egyensúlyának zavara következtében és csak másodsorban a kóros eloszlás miatt alakul ki. A sejten kívüli térben a normális káliumtartalom szűk határok között mozog és ezért már kismértékű csökkenése, ill. fokozódása a szervezet károsodásához vezethet. A sejten kívüli térnek már kisfokú káliumvesztését is a sejtek káliumtartalmának csökkenése kíséri. (47. oldal.)

A veseműködésnek a túlzott konyhasóhiány és/vagy kálium túladagolás miatti romlását a renin termelődés abnormálisra fokozódása mutatja. (Renin = a vérellátásban károsodott vese kéregállományában keletkező proteolytikus enzim, amely a vérplazma

angiotensinogénjére hatva, abból egy vasoconstrictio polypeptid anyagot hasít le.)

A sejten belüli kálium a sejteken belüli elektroneutralitásért (= elektronegyensúlyért) és ozmotikus koncentrációért, az enzimatis ( = biokatalizátorként működő szerves vegyületek által kifejtett) tevékenységéért felelős. A vérszérum normális káliumtartalma az ép sejttevékenység előfeltétele. Károsodása a nátrium-kálium pumpa működésében zavart okoz, aminek következtében kálium kerül a sejten kívüli térbe és helyét a sejtekben nátrium és hidrogén ionok foglalják el. A kiáramló kálium a sejten kívüli térben alkalózist, a sejtbe belépő hidrogénion itt acidózist hoz létre. A sejtben a kálium megkevesbedése csökkenti a sejten belüli ozmotikus nyomást, ami folyadékáramlást indít meg a sejten kívüli tér felé, a sejtek exicalódnak és károsodnak. (47. oldal.)

A felnőttek veséi egy nap alatt kb. max. 3,6 gramm káliumot tudnak eltávolítani anélkül, hogy túlságosan túlterhelődnének. (48. oldal).

A kálium mérgező hatása a vérbe bejutási sebességétől függ, nem a „napi dózistól”. Gyorsabban bejutva sokkal kevesebb is súlyos mérgezést okozhat: Ha a vérbe bármely okból, bárhonnán egy órán belül több mint 0,8-1,6 gramm kálium jut be, vagy ha 24 óra során több kálium jut be mint 11 gramm, az veszedelmes mérgezést okozhat, melynek tünetei: az ideg-izomtevékenység gátlása, az általános izomgyengeség, a szív kitágulása és ritmuszavara, valamint az érzészavarok a jellemzőek. Az EKG-n jellegzetes torzulások mutatkoznak. Ha a vérben bármilyen okból több lesz a kálium mint 0,28-0,4 gramm/liter, az kamra fibrillációt, sőt halált, diasztolés szívmegállást is okozhat (= kitágulás után többé nem húzódik össze a szív). (47. oldal.)

### **Hogyan tud védekezni a szervezet a káliumtöbblet ellen?**

A következők segítik a szervezet védekezését a (vérbe bárhonnán bejutott) mérgező káliumtöbblet ellen:

1. A vesének segítenek: hígítással segít a káliummentes folyadék, pl. desztillált víz vérbejutása (47. oldal), a több konyhasó vérbejutása (46., 47., 51. oldal), a savi jellegű anyagok, mivel a savi ionok egy része káliumhoz kötötten ürül ki (47. oldal).
2. A cukor bejutás csökkenti a vérben lévő káliummennyiséget, mivel elősegíti a káliumnak a vérből a sejtekbe vándorlását. (47., 50. oldal).

**A sav-bázis egyensúlyzavarok kezelése:** Nem minden egyensúlyzavart kell alkalizáló (lúgosító) vagy acidizáló (savasító) oldatokkal kezelni. ... Minden esetben elsősorban az alapártalom gyógyítására kell törekednünk, amelynek felszámolása esetén rendszerint minden egyéb beavatkozás nélkül is helyreáll a sav-bázis egyensúly. A testnedvek homeosztázisa ugyanis az életfontos működések következménye. (Homeostasis = az élő szervezeteknek a változó külső és belső körülményekhez való alkalmazkodó képessége, amellyel önmaguk viszonylagos

biológiai állandóságát biztosítják.) Az alapbetegségtől elvonatkoztatott, mindenáron való „leletkozmetika” összetéveszti az okot a következménnyel, ezért öncélú és értelmetlen. Ezzel szemben a korrekció teljes mellőzése sem fogadható el, mert a homeosztázis nem csak következménye, hanem előfeltétele is a normális életfontos működésnek. (61. oldal.)

Ajánlom, hogy mindenki szerezzé be és tanulmányozza, s ezután vegye alapul ezt a kiváló tankönyvet, amelyet a témabeli kutatómunkám során nekem tanácsadóként segítő dr. Szabó Árpád úr, az Országos Igazságügyi Orvosszakértői Intézet néhai főigazgatója az általa ismert eddigi legjobbként ajánlott. Ez nem csak az élettanilag optimális nátrium- kálium- és vízpótlási határértékeket (fiziológiás normákat), ismerteti pontos mérések alapján, de az azoktól való (afiziológiás) eltérés miatti betegségeket is, s az ilyen betegségek kiküszöbölési módját is! (Tejfalussy András)

**EGÉSZSÉG = MEGFELELŐ SEJTKÖRNYEZET**

## **ELSŐSORBAN, folyamatosan szükséges:**

1. HŐMÉRSÉKLET megfelelősége
2. OXIGÉNNEL ELLÁTÁS megfelelősége
3. KELLŐ MENNYISÉGŰ TISZTA VÍZ pótlása
4. KONYHASÓ-hiány megakadályozása
5. KÁLIUM-túladagolás megakadályozása
6. JÓ KAPCSOLAT A SEJTEK KÖZÖTT

## **MÁSODSORBAN, periódikusan szükséges:**

1. A sejtek által energia-forrásként és szerkezetükhöz felhasznált anyagok pótlása.
2. A sejtek anyagcsere hulladékainak eltakarítása.
3. Gyógyító környezeti hatások, pl. napfény.
4. Természetes vitaminok és gyógyhatású anyagok.

## **HARMADSORBAN, időnként szükséges:**

A sejtekre ártalmas élőlények, mérgek, sugárzások távoltartása, illetve hatásuk megfelelő korlátozása.

## **NEGYEDSORBAN, ritkán szükséges:**

Mesterséges vitaminok, gyógyszerek, terápiák, stb.

## **MENNYI KONYHASÓT EGYÉK EGY EGÉSZSÉGES FELNŐTT**

1./ Mennyi konyhasó „túl sok”?

Az izzadástól stb. is függ. Izzadás nélkül naponta a kb. 25 grammnál, erős izzadásnál pedig a kb. 40 grammnál több konyhasó evése a „túl sok”.

2./ Melyek a mérgezési tünetek a túl sok konyhasó evésénél ?

Normális étkezésnél nincs mérgezési tünet, mert a veszélyesen sok konyhasót tartalmazó étel vagy ital „ehetetlenül sós ízű”.

### 3./ Mennyi konyhasó „túl kevés”?

Normálisan étkező nem izzadó embernél a napi 9-18 grammnál rendszeresen kevesebb konyhasó pótlása idővel egészségügyi problémákat okozhat. Erősen izzadó embernél, ha konyhasóhiányos („nátriumszegény”) italokkal fedezi a vízszükségletét, a napi 20-25 grammnál kevesebb konyhasó is lehet „túl kevés”.

### 4./ Észrevehető-e az ismétlődő kisebb fokú konyhasóhiány?

Nem, mert a szervezet hormonálisan korlátozni tudja a konyhasóvesztését, s a keringő vér besűritésével is kompenzálni tudja a sóhiányt. Ezen kívül a vérben a konyhasóval szemben túlsúlyba került kálium „kábítószerként” hat az agyra, s emiatt a konyhasóhiányban szenvedő személy eleinte „jobban érzi magát”.

### 5./ Melyek a folyamatosan ismétlődő konyhasóhiány hatásai?

Ezt 1976-ban abban összegezték Dr. Szentágothai János kutatóorvos, a Magyar Tudományos Akadémia volt elnöke, és további 62 kutató mérési adatai és publikációi alapján, hogy a konyhasóhiányos (vagy a kálium túladagoló) étkezés miatt a szervezet védtelenné válik a különböző stressz hatásokkal szemben; mellékvese daganatok jönnek létre; a vér besűrűsödése keringési- és szívelégtelenséget okoz; bőrbetegségek, vesepusztulás, magas vérnyomás jelenik meg. Végül a tönkrement, nátrium-visszatartó és kálium veszítő vese miatt Addison-kóros tünetek keletkeznek. Mindez halált, pusztulást okoz.

### 6./ Mekkora egy magyar lakos átlagos konyhasó-fogyasztása?

Ez korábban teljesen normális, vagyis napi 15-25 gramm közötti volt. Újabban azonban lényegesen csökkent a konyhasó használatról lebeszélő propaganda hatására, meg a konyhasó helyett etetett nagy (20-98%) kálisó tartalmú „ételízesítők”, pl. Bad Ischler, Sara Lee MSz, Vivega, Sale Marino, Redi-Só stb. sóknak az MSz-01-10007. szabványt sértő (!) forgalomba hozatala miatt.

7./ Kálisómentes, tiszta konyhasóból mennyi fogyasztható?

Izzadástól függően, a pótoltt vízzel arányosan (99:0,9 aránnyal) naponta átlagosan 9-25 gramm. (A konyhasó helyett kálisót fogyasztani életveszélyes! Erősen kiizzadt sportolónál okozhat azonnali szívmegállást, hirtelen halált is !)

## **MENNYI KÁLIUMOT EHET EGY EGÉSZSÉGES FELNŐTT**

### **1./ Mennyi kálium „túl kevés”?**

Normálisan étkező egészséges embernél gyakorlatilag nem léphet fel káliumhiány. 24 órára is elegendő napi átlagban 0,6 gramm káliumot enni. Az egészséges veséjű embernél az orvosok is csak ennyi káliumot pótolnak az infúziós fiziológiás sóoldattal (Ringer-oldat), vagy orvosi káliumtablettákkal..

### **2./ Mennyi kálium „túl sok”?**

Ha a keringő vérbe bármilyen úton 1 órán belül 1-2 grammnál több kálium jut be, vagy 24 óra alatt 11 grammnál több, az veszedelmes kálium túladagolási mérgezést (hyperkalaemia-t) okozhat.

### **3./ Melyek a kálium túladagolás közvetlen mérgezési tünetei?**

Egészséges embernek is romlik a szív működése, ha 24 óra alatt megeszik összesen 3-4 grammnál több káliumot. További mérgező hatásai is lehetnek, mint például az ideg-izomtevékenység gátlása, általános izomgyengeség, a szív ritmuszavara, szív kamrafal remegés, halálos szívmegállás.

### **4./ Észrevehető-e az ismételt kisebb fokú kálium-túladagolás?**

Nem, mert a túladagolt kálium kábítószerként hat az agyra, s a pusztuló vese kálium vesztese egyre nő, amitől elmúlik a mérgezést jelző kezdeti rosszullét, vagyis ember és állat is rászoktatható a mérgezően sok kálium fogyasztására. Egy liter Coca-Cola-ban 1,5 gramm a kálium! Mérgező a Sale Marino, Vivega, Sara Lee MSz sók



40- 50%-os kálisó tartalma is; nagy káliumtartalmú a szója, burgonya, paradicsom, banán; s sok nyers-zöldség és leve, s a búzafű és leve is.

### **5./ Melyek az ismétlődő kálium túladagolás további hatásai?**

Lerövidíti az életet a következők miatt is: Sejttorzulást okoz. A sejt burkolatán (sejtmembrán) behatolnak a baktériumok és a vírusok. Akadályozza a kalcium és a magnézium és a mikroelemek beépülését a sejtekbe, s emiatt fiatal korban is csontlágulás és csontritkulás alakulhat ki. Rákkeltő nitrozaminok dúsulhatnak fel a szervezetben. A gazdasági állatok szaporodó képességét is veszélyezteti, ha nő az ételük kálium tartalma, s a fiatal embereket is ivartalaníthatja. Ún. „kálium-vesztő” vese alakul ki fokozatosan, ha ismétlődik a kálium túladagolás. Ember, állat kipusztul néhány (4-5) nemzedék ideje alatt.

### **6/ Mekkora egy magyar lakos átlagos kálium fogyasztása?**

Naponta 2-8 gramm, átlagban 3,5 gramm. (A kálisóval műtrágyázás, 44 év óta történik.)

### **7/ Mennyi kálium fogyasztható?**

Étkezéseként nem több, mint 0,6 grammnyi, 24 órán belül 0,6-2 grammnyi. Egy nap alatt 3-4 gramm káliumnál többet enni már kifejezetten veszélyes!

(Tejfalussy András)

- aki teheti, töltse le: <http://docler.hu/video/187866>

A Népszabadságban jelent meg a következő cikk, címe: A "komisz" só, melyre fentebb Tejfalussy úr is utalt s melyet azóta eltávolítottak a Népszabadság weboldaláról, a Google azonban még tárolja - szerencsére, - itt megtalálható:

<http://74.125.39.104/search?q=cache:QpPdsBhhicwJ:nol.hu/cikk-proxy/86936/+A+komisz+s%C3%B3&hl=hu&ct=clnk&cd=1&gl=hu>

A biztonság kedvéért idemásolom....

## "A komisz só"

(Népszabadság • Jelinek Mária • 2002. november 15)

*"A sónak manapság rossz lett az imázsa. Az orvosok és egészségvédők óva intenek: aki túl sok sót fogyaszt, megrövidíti életét. Rossz hírnevét a só annak köszönheti, hogy megemeli a vérnyomást, csökkenti a várható élettartamot.*

*A magas vérnyomás megelőzésére sószegény étrendet ajánlanak. Elegendő lenne napi 0,5-1 gramm só, ennek azonban többszörösét fogyasztjuk. Pedig a só sokáig gyógyszernek számított. Vérszegénység, erőtlenység, fejfájás és migrén orvoslására szolgált. Sós vizet adtak a légutak megbetegedésekor, emésztési panaszok, reumafájdalmak esetén. Gyerekkorunkból emlékezhetünk a forró sóval töltött zacskóra, amit a fülünkre tettek.*

*De mitől lett "komisz" a só? Az első tanulmányt Lewis Dahl írta, melyben kimutatta, hogy a patkányok vérnyomása emelkedik, ha erősen sózott eledelt kapnak. A kísérlethez használt só azonban annyi volt, hogy egy embernek naponta fél kilót kellene ennie, hogy ugyanakkora dózist vegyen magához. Egy másik kísérletben a világ minden részéről vizsgáltak embereket, az adatok feldolgozása meglepő eredményt hozott. A vérnyomás csökken, ha növekszik a sóbevitel. A legtöbb sót fogyasztó népcsoportnak (napi 14 gramm) nem volt magasabb vérnyomása, mint azoknak, akik csak 6 grammot ettek. Négy csoport viszont teljesen kilógott a sorból: jóformán nem ettek sót, és a magas vérnyomást is alig ismerték. Amikor az ő értékeiket is hozzáadták a többiekéhez, csak akkor kapták meg az elvárt értéket. A tudósoknak több rendellenesség is feltűnt, ezért kérték az eredeti adatokat, de hiába. Ehelyett a szerzők újra feldolgozták azokat, új módszerekkel. Az eredmény: a só hatása a vérnyomásra negatívabb, mint gondolták valaha. Egy német kritikus "adatmasszírozásnak" hívja ezt a módszert.*

*Rehabilitálják-e valaha vajon a sót? Az amerikai Science szaklap nemrég szemrehányásokat tett a só elleni kampány aktivistáinak. De*

*a lapok tovább publikálják a só-fogyasztás és vérnyomás közötti összefüggés eredményeit. Más tanulmányok is megmutatták, hogy a sószegény étrend nem csökkenti a vérnyomást. Azt is kimutatták, hogy a sóbevitel korlátozása növeli az elhalálozást, és elősegíti a szív- és keringési betegségeket."*

Amerikában nagy port kavart 2004-ben az az ügy, amikor a Sótermelők Szövetségének Kutatóintézetéből előkerültek elhallgatott kutatási eredmények. De volt más is, a Skót Szív vizsgálat: 10.000 embert vizsgáltak 7 éven keresztül, és váratlan eredményre jutottak. A SÓ FOGYASZTÁS VÉDŐ FAKTORNAK BIZONYULT! Azaz minél kevesebb sót fogyasztott valaki, annál halandóbb volt. Külön elemezték a szív- és érrendszeri betegségeket, az eredmény: a csökkent só-fogyasztás fokozta a szívhalálozást. Aztán jöttek a finnek, (náluk extrém magas a só-fogyasztás). Vizsgálati eredményeikkel igazolták, hogy az elhízottság és nem a só-fogyasztás fokozta a halandóságot! 1993-ban az Amerikai Szülészek és Nőgyógyászok Kollégiuma nem javasolta a só csökkentést, mert veszélyesnek ítélte! A magzat olyan anyagokat termel, ami megemeli a vérnyomást, hogy több oxigénhez, tápanyaghoz jusson. Ha az anya válaszként lecsökkenti a só-fogyasztást, lényeges vérnyomás csökkenés nem várható, viszont szervezetét megfosztja a nátriumtól, ami az egyensúly felborulásával járhat.

Általánosságban elmondható, hogy a szervezetünkre nézve számos következménye lehet a só csökkentésének, a megfelelő mennyiségű só fogyasztásának pedig egészség-védő hatása van.

A sóról való lebeszélésnek szándékossága nyilvánvaló és feltételezhető politikai indíttatása is. Mindezekről a fentebb belinkelt weboldalakon lehet tájékozódni.

Szendi Gábor elemzéseiből képet kapunk arról is, hogyan születnek és maradnak fenn orvostudományi mítoszok üzleti és politikai okokból. (<http://www.tenyek-tevhitek.hu/>)

S végül még egy örület, aminek a divatját most éljük....

## A "LUGOSÍTÁS"-AGYRÉM ÉS A VALÓSÁG

A tartósan alacsony nátriumszint a vérben (140 mmol/l alatti) a sav-bázis egyensúly könnyű kibillenését is lehetővé teszi.

A szervezetünkben a sav-lúg egyensúly (hasonlóképpen a testhőmérséklethez) precízen szabályozott - 7,35 és 7,45 pH között. Ha e tartománytól eltér a szervezet pH-ja, (akár alacsonyabb azaz savas, vagy akár magasabb, lúgos pH-értékek felé,) akkor beszélünk kibillent sav-bázis egyensúlyról.

**Az általános definíció szerint, a kibillent sav-lúg egyensúly számos betegség okozója. Valójában azonban ez a megfogalmazás (is) csak féligazság!**

A szervezet mindenáron törekszik az egyensúly fönntartására, ami az ún. pufferrendszerek által biztosított. Pontosan ezért, normális körülmények között, semmi szükség nincsen még külön "lúgosító programra" is!

Az egyensúlyt a vér pufferrendszere, a tüdő és a vese reguláló mechanizmusa tartja fön. (A pontos működés külön menüpontban olvasható, itt csak a vér-pufferről van szó.)

Az étellemmel bekerülő savak azonnali semlegesítésére a szervezetünk ún. szabad bázisokat használ. Abban az esetben ha ez a folyamat hosszan fennáll, csökken a vér pufferkapacitása, majd azután eltolódik a nátrium-kálium arány. Viszont ez fordítva is igaz! Vagyis ha eltolódik a nátrium-kálium arány, akkor csökken a vér pufferkapacitása is!

Ha a vér nátriumszintje tartósan alacsonyabb a normálnál, amiatt fölborul a nátrium-kálium arány és kisebb lesz a vér pufferkapacitása is. (Emlékeztetőül: A nátrium megfelelő vérszintje 140 és 144 mmol/l között van, a káliumé 4,5-5,0 mmol/l. A Na-K normális aránya 30:1.)

Ha a Na-K arány eltolódik, akkor a szervezet megbetegszik. Ezt megsínyli a szervezet sav-lúg egyensúlyt szabályozó rendszere is; könnye(bbe)n fölborul illetve előbb billen ki a helyes tartományból, (általában) savassá válik.

A népet a "lúgosítással" is félrevezetik. A vér tartósan alacsony nátriumszintje a sóról való folyamatos lebeszélés következménye. A helyzetet tovább rontja, hogy a szervezet káliumigényét meg nagyobbak hazudják.

NEM "LUGOSÍTANI" KELL, HANEM ELLÁTNI A TESTÜNKET A LÉTFONTOSSÁGÚ TÁPANYAGOKKAL, AZON BELÜL NÁTRIUMKLORIDDAL(!) annak érdekében hogy a szervezetünk folyamatai maradéktalanul végbemehessenek, ne szenvedjenek csorbát.

(Forrás: Szennai László)