


Het eeuwige medicijn

**zout**



**Zout is een medicijn** dat door de eeuwen heen door allerlei genezers is gebruikt.  
In bepaalde culturen is het zijn gewicht in goud waard.  
In de woestijn is zout de verzekering voor overleven.  
De zoutmijnen zijn hier zeker zo kostbaar als de goudmijnen.

## Zout is onmisbaar voor een goede vochtbalans.

Je lichaam is voor het overleven volkomen afhankelijk van water.  
Een goede gezondheid hangt af van voldoende water. Dit is niet mogelijk zónder zout.

Bij een tekort aan water grijpt het lichaam naar een noodmaatregel.  
De nieren krijgen van de hersenen het bevel om zout en water vast te houden.  
Dit extra water wordt in de uitgeputte cellen gespoten opdat zij hun functies kunnen blijven uitoefenen.

De hogere druk die nodig is om het water in de cellen te spuiten noemen we **hoge bloeddruk**.  
Er kunnen zwellingen ontstaan door het vasthouden van water. Dit noemen we **oedeem**.

Langzame en gespreide verhoging van de waterinname zal het oedeemvocht én zout verwijderen.  
Pas als na een paar dagen de oedeem helemaal verdwenen is moet er weer zout aan het dieet toegevoegd worden.

**Water is de beste plaspil die er is!**

## **Zout en mineralen kunnen de bloeddruk verlagen.**

Kalium, calcium, magnesium en zink regelen de hoeveelheid water binnen de cel.  
Zout houdt de hoeveelheid water dat buiten de cellen wordt vastgehouden in evenwicht.

In combinatie met bovengenoemde mineralen zal zout juist de bloeddruk naar normaal verlagen.

Zij werken met natrium samen om de bloeddruk binnen de perken te houden.

**Niet zout maar het tekort aan kalium, calcium, magnesium en zink verhogen je bloeddruk.**





## Dagelijks 3 tot 4 gram zout.

Als vuistregel heb je ongeveer drie tot vier gram zout per dag nodig.

Drie gram is ongeveer een halve theelepel.

Verlies je extra veel vocht per dag door hitte of sporten dan moet je ook meer water en zout aanvullen.

Ongeraffineerd zeezout heeft de voorkeur. Het bevat ruim 80 belangrijke mineralen voor je lichaam.

Gewoon tafelzout dat in de supermarkt aangeboden wordt, is van de bijbehorende mineralen ontdaan.

Zeezout bevat helaas niet genoeg jodium voor een gezonde werking van de schildklier. Een multi-vitamine met jodium voorziet je dagelijks van de benodigde mineralen en vitaminen.

## Zout helpt afvalstoffen af te voeren en verzuring te voorkomen.

Water, kalium en zout werken zich bij iedere cel die het tegen komt naar binnen. Het maakt de cel van binnen schoon en verwijdert het giftige afval van de celstofwisseling. Het gaat de verzuring te lijf.

Naarmate we ouder worden, maken sommigen van ons steeds minder maagzuur aan. Deze aandoening heet achloorhydrie. Mensen met achloorhydrie kunnen een tekort aan belangrijke mineralen oplopen. Zoals je nu begrijpt is dit niet wenselijk voor de vochtbalans en de gezondheid van je lichaam.

Dit geldt ook mensen die niet bewegen of van wie het dagelijkse dieet niet voldoende groente en fruit bevat.

Een dagelijkse aanvulling met een vitamine-mineralen supplement zeker aan te raden.

## **Behalve het regelen van het watergehalte in het lichaam heeft zout nog meer belangrijke functies.**

- Zout is absoluut onmisbaar voor een sterke botstructuur.
- Zout kan je helpen bij het krijgen en hebben van zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld.
- Zout kan helpen bij het behouden van je libido.
- Zout kan helpen bij het verminderen van een onderkin.
- Zout kan spataderen en couperose (kleine spinnenwebachtige spatadertjes) in de benen voorkomen.
- Zeezout bevat ongeveer tachtig mineralen die het lichaam nodig heeft.
- Botontkalking kan een gevolg zijn van een water- en zouttekort in het lichaam. Zout is onmisbaar bij het voorkomen van een overproductie van speeksel, die zich kenmerkt door het kwijlen tijdens de slaap. Als je steeds een teveel aan speeksel moet weg deppen, duidt dat op een zouttekort.



- Zout is een onmisbare stof voor mensen met diabetes. Het helpt de suikerspiegel in het bloed in balans te brengen. Het vermindert de behoefte aan insuline bij diegenen die het moeten spuiten om hun suikerspiegel te regelen. Water en zout kunnen de ernst van de bijkomende beschadigingen van de ogen en bloedvaten verminderen.
- Zout is onmisbaar voor het opwekken van hydro-energie in de cellen.
- Zout is onmisbaar voor de communicatie en informatieverwerking van de zenuwcellen in de hersenen.
- Zout is onmisbaar voor de opname van voedingsdeeltjes door de darmen.
- Zout kan helpen bij het voorkomen van jicht.
- Zout is noodzakelijk om kramp in spieren te voorkomen.

- Zout is onmisbaar voor het behoud van spierspanning en spierkracht. Moeite met ophouden van urine en urineverlies kunnen een gevolg zijn van een tekort aan zout.
- Zout kan zeer effectief zijn bij het stabiliseren van een onregelmatige hartslag. In tegenstelling tot de misvatting dat het een hoge bloeddruk veroorzaakt, is zout eigenlijk zeer noodzakelijk voor het regelen van de bloeddruk in samenwerking met water en de al eerder genoemde mineralen. De logica daarachter is eenvoudig. Als je water drinkt en geen zout neemt, zal er niet voldoende water in de bloedbaan aanwezig blijven om alle bloedvaten volledig te vullen. Bij sommigen veroorzaakt dat een flauwte, bij anderen een samentrekken van de bloedvaten. Met één of twee glazen water en een klein beetje zout op je tong, zullen de hartkloppingen snel verdwijnen en de bloeddruk zal lager worden.
- Zout is onmisbaar voor het regelen van de slaap. Het is een natuurlijk hypnosemiddel. Als je een groot glas water drinkt en je legt een paar korrels zout op je tong en je laat ze daar liggen, dan zul je in een natuurlijke, diepe slaap vallen. Doe alleen zout op je tong als je ook water drinkt. Herhaald gebruik van alleen zout kan neusbloedingen veroorzaken.

- Zout is onmisbaar om de overmaat aan zuur uit de cellen te halen, met name de hersencellen. Als je niet de ziekte van Alzheimer wilt krijgen, ga dan niet op een zoutarm dieet en laat je geen plaspillen voorschrijven. Zout is onmisbaar voor de nieren. Om de overmaat aan zuur te kunnen verwijderen en deze met de urine te kunnen afvoeren. Zonder voldoende zout wordt het lichaam steeds zuurder.
- Zout is noodzakelijk bij de behandeling van emotionele stoornissen. Lithium is een vervanger van zout die gebruikt wordt bij de behandeling van depressie.
- Zout is noodzakelijk voor het handhaven van het gehalte aan serotonine en melatonine in de hersenen. Wanneer water en zout normaal hun werk als antioxidanten (vitaminen die het oxideren/roesten van de celwand tegengaan) doen en het giftige afval uit ons lichaam verwijderen, dan hoeven essentiële aminozuren, zoals tryptofaan en tyrosine, niet opgeofferd te worden als chemische antioxidanten. In een met water verzadigd lichaam wordt tryptofaan gespaard en kan het in de hersenen komen waar het gebruikt wordt om serotonine, melatonine en tryptamine aan te maken. De noodzakelijke neurotransmitters tegen een depressie.

- Zout is een sterk, natuurlijk antihistamine. Het kan gebruikt worden om astma te verminderen; Leg na twee of drie glazen water gedronken te hebben, wat zout op de tong. Dit is net zo effectief als een inhalator, zonder giftige bestanddelen. Zo goed als zout is bij astma, zo slecht is een teveel aan kalium. Te veel sinaasappelsap, te veel bananen, of elk sportdrankje dat kalium bevat, werkt een astma-aanval in de hand. Vooral als er te veel van de drank of te veel bananen voor het sporten genuttigd worden. Het is een goede gewoonte om wat zout aan sinaasappelsap toe te voegen om de balans tussen natrium en kalium terug te brengen. Dit werkt heilzaam voor het behoud van het water binnen en buiten de cel.
- zout is een sterke stress verminderende stof
- Zout is onmisbaar bij het reinigen van de longen van slijmpropfen en taai slijm, met name bij astma, emfyseem en patiënten met de taaislijmziekte.
- Zout op de tong kan een aanhoudende hoest verminderen.
- Zout is onmisbaar voor het opheffen van slijmvliesontsteking en verstopte kaak- en voorhoofdholtes.





**Voeding Bewust Zijn**