

Fwd: Fw: Fwd: Fwd: FW: Sózzál

feladó: . . . . @gmail.com>  
címezett: András Tejfalussy <tudomanyosrendorsegjt@gmail.com>  
 dátum: 2016. július 1. 23:24  
 tárgy: Fwd: Fw: Fwd: Fwd: FW: Sózzál  
 küldő: gmail.com  
 hitelesítő: gmail.com  
 titkosítás: Normál (TLS) További információ  
 Ez az üzenet főként a beszélgetésben részt vevő személyek miatt  
 fontos.

----- Továbbított levél -----  
Feladó: . . . . [miklos@t-online.hu](mailto:miklos@t-online.hu)>  
Dátum: 2016. július 1. 11:17  
Tárgy: Fw: Fwd: Fwd: FW: Sózzál  
Címzett: . . . .

**From:** . . . . M  
**Sent:** Friday, July 01, 2016 10:06 AM  
**Subject:** Fwd: Fwd: FW: Sózzál

## Sózzál!

DR. PAPP LAJOS SZÍVSEBÉSZ PROFESSZOR EZT NYOMJA AZ ELŐADÁSAIBAN ÉVEK ÓTA

1.Úgy szeretlek édesapám, mint az emberek a sót. - A magyar meséknek mindig komoly tanulságuk van!

2.A kecske imádja és nyalogatja a sót, - ha teheti, megkeresi..

3.A marhák egészségéhez "marhasót" adnak a jó gazdák a takarmányhoz.

Ugye nem gondoljuk, hogyha az állatoknak szükségük van a sóra, akkor az ember képes nélküle egészségesen élni?

4. A királyok régen ügyeltek rá, hogy az országban, ha csak lehet, legyen egy sóbánya. Ha nem volt, akkor az országnak úgyesen kellett lavíroznia, hogy mindig meg legyen a szükséges mennyiség, hiszen A SÓ AZ ÉLET.

Nagyon nehéz több évtizednyi agresszív agymosást helyretenni. Nem mennék bele összeesküvés elméletekbe, de sok mindent megmagyaráz, ha a dolgok mögé látunk és nem csak a felszínt nézegetjük.

A krónikus sóhiány először a vesét teszi tönkre szépen csendben, fájdalommentesen. Utána jön a szív és érrendszer, majd a többi szerv, leggyakrabban a II. sz. cukorbetegség. A szervezet igyekszik tolerálni egy ideig, ha mi rosszul bánunk vele. Ide sorolom a sok művelt adalékanyaggal, kivont, liofilizált, módosított stb. alkotóelemmel, amivel szervezetünk év tízezrek alatt sem találkozott, így idegenként, ellenséggként, feldolgozhatatlanként kezeli. De a só elengedhetetlen az egészséges élethez és nem adjuk meg neki kellő mennyiségben.

A legfrissebb kutatások is bizonyítják, hogy nem lehet annyira sok sót enni, hogy ez okozzon problémát, pl. magas vérnyomást. Ez egy téveszme.

Sajnos nagyon sok orvos sem néz utána a kutatásoknak, csak elfogadja, amit sulykolnak. Ha elővenné az egyetemi tankönyveit megtalálná benne, hogy ideális esetben a szervezetben a NaCl (só) és a KCl (kálium) aránya 30:1-hez kell legyen. Intelligens szervezetünk a végsőkig védi az életet, ezért szinte a halál pillanatáig igyekszik a vérben fenntartani ezt az arányt.

Nem véletlen, hogy a Ringer-oldat is ezt tartalmazza. Illetve - ha jók az értesüléseim - a legutóbbi időkhöz, - mert 1-2 éve megváltoztatták az arányt benne, - akárcsak a laborleleteknél a tól-ig referencia értéket, ami sajnos igen rossz irányba viszi el a dolgot. Ideális esetben a szervezetben 142 mol/l kell legyen a NaCl, azaz a nátriumklorid (só) mennyisége.

A legtöbb magyar ember ezzel sajnos nem "büszkélkedhet". "Áldásos" következménye a hibás reklámnak.

Pedig ha egy egészséges embert, főként kisgyereket megfigyelsz, akit engednek a szülei úgy étkezni, ahogy ő kívánja, még a paradicsomot is megsózza.

Miért is? Ja, hogy a paradicsomban magas a kálium szint és így helyreáll az egyensúly? Ki gondol közülünk erre?

Nagyszüleink egyszerűen tudták, hogy ezt vagy azt így kell enni pl. a paradicsomot sózni kell, a görögdinnyét zsíros kenyérral kell enni (a vitaminok egy része zsírban oldódik), a

szalonnát hagymával kell enni (a hagyma rendben tartja a koleszterin szintet) stb. Nem tudták ők ennek tudományos magyarázatát, csak megszokták gyermekkorban, hogy mit mivel helyes együtt enni. Éltek is 90 feletti életkort és legtöbbször "ágyban párnák közt" végelgyengülésben haltak meg (hacsak nem volt háború).

Hol vagyunk mi ettől, az én korosztályommal (59) tele vannak a rendelők. Alig vonszolják magukat, súlyos rendszerbetegségekkel küzdenek. Ki gondol rá, hogy hol rontották el, hol az alap hiba. S ma már így adjuk tovább, beteggé téve szeretett gyermekeinket, unokáinkat.

Egy magyar kórboncnok orvostól nemrégiben azt olvastam, hogy "amikor kezdtem a pályámat, alig találtam olyan embert, akinek a veséje beteg lett volna, manapság alig találok egészségeset." Ő már csak tudja, ő a legjobb diagnosztika.

Ez teljesen egybevág azzal, hogy a 60-70-es években kezdték el a hadjáratot a só ellen. Manapság tiszta sóhoz is nehéz hozzájutni. Szinte mindegyikben van, ami valamilyen káliumszármazékot jelent. S ez gyakran elképesztő mennyiséget tesz ki, pl. a Horváth Rozi féle só 30 %-a kálium. Tessék visszaneézni, mit írtam, mi a helyes arány a szervezetben?

30:1 az NaCl és a KCL.

Így aztán nem csoda, hogy ennyire beteg a magyar ember.

Persze még sok oka van, de fizikai szinten bizony a sóhiánynak előkelő a szerepe. (Összetett kérdés ez, belemehtetnénk egyéni és csoport karmába is, a helyes útról való letérésre, mely lelki betegségeket okoz és fizikailag is jelez, de most nem ez a téma.)

Egy saját tapasztalat:

Két éve hideg huzattól lebénult a fél arcom. Több mint 10 éve nem voltam orvosnál, de mivel ezzel nem boldogultam az alternatív módszereimmel, kénytelen voltam elmenni. Úgy megörült nekem, hogy azonnal teljes kivizsgálásra küldött. A kardiológussal karöltve ki is derítették, hogy magas a vérnyomásom. 150-155 szisztolés értéket mértek, 65-80 közötti diasztolést és 45-56 közötti pulzust. No, az utóbbi kettővel egyáltalán nem foglalkoztak, csak és kizárólag a szisztolés értékkel.

A legfrissebb amerikai kutatások szerint akkor lehet magas vérnyomásról beszélni, ha a diasztolés érték tartósan 90 fölött van. Nálam szó sem volt ilyenről. Azonnal kaptam három gyógyszert, melyet "sajnos életem végéig szedni kell".

Mondanom sem kell, hogy mai napig bontatlanul ott van mindhárom a polcon. Az orvosi kommunikáció hatása alatt szinte zombiként én is kiváltottam. Jó tapasztalat volt ez arra, hogy sokan miért képtelenek jól működő alternatív módszert végigvinni.

Tehát végiggondoltam, hogy mit tudok, mit csinálok rosszul, mi a lelki ok, min kell, hogy változtassak. Régóta halogattam, hogy jobban odafigyeljek a vízivásra és a sózásra. (Ötven évig éltem sószegény diétán, gyerekkori orvosi tanácsra, azt hiszem csak a gondolkodásomnak és az egyéb életmódomnak köszönhettem, hogy nem ültem én is a rendelői folyosón naphosszat.)

A lényeg:

Beosztottam a napi 2,5 liter vizet, és figyeltem rá, hogy amikor idő van, megigyam. Elhagytam a reggeli édes tésztát (túrós batyu, kakaós csiga, briós stb.) és áttértem a vajjas, tejfölös vagy gabonakrémes rozskenyérre, melyet alaposan megsóztam és zöldséggel ettem, vagy rántottára, mivel lakto-vega étrendet követek.

Négy hónap alatt a vérnyomásom tartósan beállt 120-130 per 70-80 közé. A mostani kánikulában is tartom ezt, bár ma már ritkán mérem.

Ebben a hőségben minden negyedik pohár vízbe teszek egy nagy csipetnyi sót és arra gondolok, hogy levest iszom, így lecsúszik. Muszáj pótolni a kiizzadt sót. A nyomelemek pótlására pedig a megfelelő zöldség-gyümölcs étrendet javaslom, amit lehet, ebben a nagy melegben nyersen.

Egy angol orvos utána eredt a hirtelen szívhaláloknak, melyek elsősorban sportolók között voltak gyakoriak, ill. ennek volt nyoma. Azt találta, hogy minden esetben, - ismétlem minden esetben - felborult a szervezetben a NaCl-KCL arány.

Ezek a sportolók (fiatal felnőttek és gyerekek) zömében vega étrendet követtek, sok szóját (a szójában baromi magas a kálium aránya, mi itt a Kárpát-medencében nem is ettünk szóját, de még az állatainknak sem adtunk) ettek, ittak, nagyon keveset sóztak és egy meccs vagy edzés után szomjukat nem sózott vízzel, hanem kólával oltották.

Emlékezetes az a fiatal magyar focista esete, aki a feleségével és kicsi gyermekével élt kinn Görögországban és egy meccs után lenyomott egy flakon kólát, összeesett és meghalt.

Diagnózis: szívmegállás. Nem megyek bele a részletekbe.

Szóval így...