

BONSALT-160804

[http://www.supercoloncleanse.hu/termekek\\_bonsalt.html](http://www.supercoloncleanse.hu/termekek_bonsalt.html)

## **BONSALT** natrium mentes só



Az új generációs szívbarát **BONSALT** a sós izek szabadságát nyújtja. A **BONSALT** olyan étkezési só, amely kizárólag természetes anyagokat tartalmaz, viszont nem tartalmaz nátriumot, amely szervezetünkben számos betegség forrása. Különböző érrendszeri problémák, ízületi panaszok, magas vérnyomás esetén gyakran halljuk orvosainktól, hogy egészségünk védelmében csökkentjük a konyhasó fogyasztását. A konyhasó (NaCl) túlzott fogyasztásának egészségkárosító hatása van az emberi szervezetre.

Az emberi testben a nátrium fontos szerepet játszik a folyadékháztartás és a vérnyomás szabályozásában. Naponta kb. 500 mg. vagyis 1/10 teáskanálnyi nátriumra van szüksége a szervezetünknek, ami természetes módon fordul elő táplálékunkban. Hagyományos asztali só fogyasztásával átlagosan 2400-6900 mg nátrium kerül be a szervezetbe, amely raktározódik, megköti a vizet, ízületi és szívproblémákat, izomgyengeséget, magas vérnyomást okoz, hozzájárul a csontritkulás és a veseproblémák kialakulásához. A nátriumszegény étrend csökkenti a krónikus szívelégtelenséggel járó folyadékpanaszt.

Étkezési szokásainkon viszont nagyon nehéz változtatni. Ehhez nagy segítséget nyújt a **BONSALT** 0 % nátrium tartalmú só, melynek fogyasztása lehetővé teszi bármely főtt sós nyers ételünk megszokott sós ízének élvezetét anélkül, hogy károsítanánk egészségünket. A speciálisan alacsony kalóriatartalmú bármely diétához használható.

A túl sok konyhasó bevitel számos civilizációs megbetegedés kialakulásában szerepet játszhat. A konyhasó nátriumot tartalmaz. Az emberi testben a nátrium fontos szerepet játszik a folyadékháztartás és a vérnyomás szabályozásában. A sós ételek fogyasztása tüzezi a só utáni vágyat, a só álcázza, elnyomja a természetes izeket. Hagyományos táplálkozással, Nátrium-klorid tartalmú asztali só használatával naponta 2400-6900 mg-nátriumot viszünk a szervezetünkbe.

Egy napra: átlagosan kb. fél gramm nátriumra (500 mg.), vagyis 1/10 teáskanálnyira van szüksége szervezetünknek, mivel valamennyi nátrium természetes módon is előfordul a táplálékokban .

**Kiszerezés: 350 g és 85 g**

## **Összpontosítsunk tehát a nátrium visszaszorításra!**



**A nátriumbevitel csökkentésének legbiztosabb módja, ha csökkentjük a konyhasó, sós ételek és a sós fűszerek fogyasztását.**

**Egészségünk védelmében korlátoznunk kell az asztali só fogyasztását, amely következményeként a vizet több kalciumot választ ki, és ezzel a csontritkulás és csonttörések kockázatát növeli. A többletnátrium raktározódik a testszövetekben és vizet tart vissza. Ez puffedést idéz elő, ami viszont megemeli a vérnyomást, ez pedig a szív igénybevételét, terhelését növeli meg.**

A konyhasó fogyasztás és az egészségi állapot közötti összefüggést leginkább a magas vérnyomás betegséggel tudjuk bizonyítani.

Hazánk felnőtt lakosságának 15 – 20%-a hipertóniás, vagyis magas vérnyomás betegségben szenved, amely betegség növeli az érrelmeszesedés, a szív – és érrendszeri megbetegedések, pl. infarktus vagy az agyvérzés kialakulásának kockázatát.

A magas vérnyomás betegség következtében egyéb betegségek kialakulását is eredményezheti: a vesebetegségeket, belső elválasztású mirigyek, ízületek megbetegedését, központi idegrendszer betegségeit stb.

Az erősen sózott ételek nagy szerepet játszanak a gyomorrák kialakulásában.

A súly- és vérnyomáskontroll mellett a sószegény étrend kedvezően hat a menstruáció előtti tünet együttesre, bizonyos fejfájástípusokra, és néhány depresszióra is.

Csökkenti továbbá a krónikus szívelégtelenséggel járó folyadékpangást.

Étkezési szokásainkon viszont nagyon nehéz változtatni.

Ehhez nagy segítséget nyújt a **BONSALT** NÁTRIUM MENTES SÓ, amely természetes anyagokat tartalmazó ásványi só.

Normális testi funkcióinkhoz, testünk folyadékegyensúlyának szabályozásához szükségünk van sókra.

Öröm ízlelni, tesztelni az újgenerációs **BONSALT** sót, melynek fogyasztása lehetővé teszi bármely főtt, vagy nyers ételünk megszokott sós ízének élvezetét.

A szívbarát **BONSALT** sós ízek szabadságát nyújtja.

Speciálisan alacsony kalóriatartalmával bármely diétához használható.

A forradalmian új **BONSALT** sót, mely 0% Na tartalmú, 25 országban forgalmazzák.

Egyre nagyobb teret hódít a fejlett országokban, mint Japán, Németország, USA, Anglia.

Mostantól Magyarországon sem kell nélkülözni az egészség sóját.

A családok asztalainál a legjobb ízeket nyújtja az EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD FELÉ A **BONSALT**.

Három ízben kapható: natúr, fokhagymás és hagymás változatban.

A só növeli a rák kockázatát

- derült ki egy 11 évig tartó japán vizsgálatból. 40 ezer középkorú férfit és nő vizsgáltak majd megállapították, hogy a nagyobb mennyiségű sófogyasztás körülbelül kétszeresére növeli a rákos megbetegedések veszélyét.

Az ételek sózása, pácolása és füstölése népszerű eljárás a japán konyhában, pedig a pácolt zöldség vagy tészta éppannyira gazdag nátriumban, mint amennyire szegény C-vitaminban. Megfigyelték, hogy az évek során, ahogy a japán étrend elnyugatiasodott, jelentősen csökkent a gyomorrák megjelenése, de még mindig a legsűrűbben előforduló rákos megbetegedés a szigetországban.



Nemcsak a túlzott sófogyasztás, de a zöldségek, gyümölcsök hiánya és a dohányzás is rizikófaktorai a gyomorráknak - különösen férfiak esetében.

Az még nem teljesen tisztázott, hogy a gyomorrákot maga a só okozza-e, vagy a felhasznált tartósítók és a só keveréke. Nagy-Britanniában például, ahol nem elterjedt a japán konyha, a hasonló rákos megbetegedések előfordulása jóval ritkább.

A gyomorrák ma is a legelterjedtebb a rákos megbetegedések között - 1996-ban háromnegyed millió halálesetet okozott világszerte.

A só minden élőlény számára életfontosságú ez különösen érvényes asztmás, allergiás és autoimmun megbetegedésekre. Víz, Kálium és só együttesen szabályozzák a szervezet vízháztartását. A víz, a szállító szerepét betöltve a sejtek anyagcsere folyamatainál keletkező bomlástermékeket távolítja el. A sejten belüli víz háztartásért a Kálium felelős, mennyiségbeli arányában. A növény világban is a gyümölcsök húsának keménysége is a Kálium által megkötött víztől függ. A napi étteleink sok Káliumot tartalmaznak, az elfogyasztott gyümölcsök és zöldségek formájában, de szinte sót alig. Ezért fontos a só mindennapos utánpótlása. Só vizet von el a sejtekből, így biztosítja a sejten kívüli víz háztartást. Szerveztünkben alapjában véve két "tenger" van az egyik a sejten belüli, a másik a sejten kívüli. Az egészségünk e két "tenger" egyensúlyától függ. Ezt tudjuk biztosítani elegendő víz bevitellel, Káliumban gazdag gyümölcsök és zöldségek, valamint egy természetes só fogyasztásával.

a só, hiszen a nátrium szervezetünkben ugyanúgy "stratégiai" folyamatokban vesz részt. Jelentős szerepe van pl.: a sav-bázis egyensúly és az ozmotikus nyomás fenntartásában, továbbá az ideg- és izomműködésben.

Az étkezési vagy asztali só hagyományosan finom szemcséjű, átlagosan 98-99%-ban, illetve ezen felüli NaCl-tartalmú. A konyhasó nátrium kationból és klorid anionból áll. A szervezetünkben lévő Na 60-65%-a a test vizeitében és 35-40%-a kötött formában a csontokban, kötőszövetekben található.

A nátrium fontos makro elem az ember számára, mégis egyre többször halljuk, hogy sok nátrium kerül be a szervezetünkbe. Magyarországon az emberek táplálkozással naponta átlagosan 5-15 gramm nátriumot visznek be szervezetükbe. Ezzel szemben célszerű volna napi 2 gramm nátrium fogyasztása, amely 5 gramm konyhasónak felel meg.

A nátrium kiürülése vízzel együtt oldott formában történik, minél több konyhasót fogyasztunk, annál több folyadék szükséges a vesén át történő kiválasztáshoz. Ez ad magyarázatot arra, hogy sós ételek fogyasztásakor megnő a szomjúság érzetünk. Nagy só mennyiség kiválasztása fokozott terhelést ró a vesére és a szívre is, tekintettel arra, hogy a vesén a vén a szív pumpálja át.

Ételkészítéshez ajánlatos a csökkentett nátriumtartalmú só használata, amely 40%-kal kevesebb nátriumot tartalmaz (betegség esetén kérje táplálkozási szakember véleményét, mert, bizonyos betegségek fennállása esetén használata kontraindikált).

Az elkészített ételeket alulsózottan készítsük el, és biztosítsunk lehetőséget annak utólagos, egyéni ízlés szerinti izesítésére.

Az ételek fűszerezése, a fűszerek helyes használata ősidők óta fontos szerepet játszik a nemzetek kultúrtörténetében. Magyarországon is jellemző a fűszerbőség, ugyanakkor igen sok hazai fűszernövényt egyáltalán nem veszünk figyelembe, helyettük a só, és a magas sótartalmú ételízesítők kerültek előtérbe. A sótlanság leplezésére, illetve kevesebb konyhasó felhasználására számtalan fűszer, ízesítő, főzet alkalmazható.

Káliumnak és nátriumnak fontos szerepe van az ideg- és izomműködésben, a savbázis egyensúly biztosításában, az ozmotikus nyomás fenntartásában, az ingerületi folyamatokban. Nátrium esetében a felnőtt ember napi szükséglete 2 g-ra, kálium esetében 3 g-ra tehető. A napi klór (klorid) igény is 3 g-ra tehető, bevitel főleg konyhasóval történik. Szerepe a só- és vízháztartás szabályozásában, ill. a savbázis egyensúly fenntartásában rejlik.

Kalcium és foszfor a csontszövet két fő alkotóeleme, de jelen vannak a testnedvekben is. A napi kalciumszükséglet 0.8 g-ra, a foszforszükséglet 1.0 g-ra becsülhető. Fontos szerepe van a magnéziumnak is (izomműködés, fehérje-, szénhidrát- és zsíryanagcsere), a napi szükséglet kb. 0.4 g.

Megemlítenéd még a kén, a napi szükséglet 1.0 g körüli érték, s a szervezetbe elsősorban a kén tartalmú aminosavakban gazdag élelmiszerekből (pl. hüvelyesek) jut. Az 1. és 2. táblázat adatai alapján megállapítható, hogy káliumban a zöldség- és főzelékfélék közül nagyon gazdag a zöldborsó, a paraj és a karalábé. A gyümölcsök közül a vörösrizsike kálium tartalma kiemelkedő. Magnéziumban pedig elsősorban a cékla, a paraj és a zöldborsó gazdag. Nem kiegyensúlyozott táplálkozás esetén elsősorban e két elem hiánya várható.

Táplálkozás élettani szakemberek véleménye szerint az lenne az ideális, ha a Na + Ca K + Mg hányados értéke 1 körül lenne. Sajnos a hazai élelmiszerfogyasztók táplálkozási szokásait figyelembe véve erre a hányadosra 2-3 körüli érték adódik. Élelmiszereink elkészítése során kevesebb só felhasználásával (a nátrium bevitel csökkentése) valamint a fokozottabb zöldség- és gyümölcsfogyasztással (a kálium és magnézium bevitel növelése) elérhető ill. megközelíthető lenne az ideális arány. Így a gyümölcs és zöldségfogyasztásnak egészségjavító ill. egészségmegővő szerepe is említésre méltó. A cikksorozatunk következő részében a zöldségek és gyümölcsök rosttartalmáról ill. a diétás rost táplálkozásbiológiai jelentőségéről adunk információt

**Nátrium.** Az étvágy fenntartásában, a vér vegyhatásának megőrzésében van fontos szerepe. A napi nátriumszükséglet: 2-4 g, amelyet 8-10 g só biztosít. A szervezet izzadással, hányással, hasmenéssel jelentős mennyiségű sót veszíthet. Ilyenkor sózott levesekkel, sózott teákkal, ásványvizekkel pótoljuk a veszteséget. Különösen érzékenyek a sóvesztésre a kisgyermekek, az idősek, a gyomoroperáltak.

**Kálium.** A napi kálium szükséglet: 3-3.5 g. A kimerültség, a betegség, a megerőltető izommunka fokozza a sejtekből való kálium kiáramlást, ezért megnő a szervezet kálium igénye. A burgonya, a főzelék és a gyümölcsfélék gazdag kálium források. A nátrium-kálium fogyasztás optimális aránya 1:1. Ennek túllépése szív-és keringési betegségek kialakulásához vezethet

A kálium körülbelül 150 grammnyi mennyiségben található meg a szervezetben, szinte kivétel nélkül a sejteken belül, a sejtplazmában oldva található meg. Legfontosabb szerepei a nátriummal együtt az ingerület-átvitel, ennek elengedhetetlen eleme.

## Mihez szükséges?

Sav-bázis egyensúly, idegrendszeri ingerületek átvitele, izomműködés, sejtek energiaellátása

## Mennyi szükséges belőle?

kálium szükségletét - mivel a nátriumhoz hasonlóan szintén minden élelmiszer tartalmazza - csak becsülni tudjuk. Miután átlagos napi bevitel 2-6 gramm, hiányállapota nem is fordul elő. Napi szükséglet/adagolás: 3500mg

Hiányállapotok

Mai táplálkozásunk mellett hiányállapota nehezen alakulhat ki, főleg hányás, hasmenés szerepelhet az okok között. A szív működése zavarttá válik, izomgyengeség jelentkezik, a vesék működése károsodhat.

**Túladagolás** A kálium túladagolása csak káliumkészítmények fokozott adagban való alkalmazása mellett képzelhető el. Ez napi 15-20 gramm kálium bevitelét jelenti, ekkor általános mérgezési tünetek lépnek fel.