

<https://www.ogyik.hu/sok-osszehasonlitasa-himalaja-so-vs-parajdi-so-vs-konyhaso>

clairvoyance 2018-05-22 at 18:01 | [Reply](#)

(Az Ország Gyöke Internet Könyvtár)

Üdv!

úgy látszik a só olyan mint a foci. mindenki azt hiszi, hogy ért hozzá.
elmondom az én verzióm:

először is tisztázzuk a fogalmakat. a “só” nem más, mint konyhanyelven a nátrium-klorid (NaCl). az egész vegyületosztály erről kapta a nevét, tehát egy sav és egy bázis reakciójából só keletkezik. ez szervesetlen vegyületeknél általában ionos kötést jelent. mivel rengetegféle sav és rengeteg bázikus anyag van, rengeteg féle só is van a természetben. tulajdonképpen a sav és a bázis nem is szeret szabadon lenni, csak sóban megkötve. persze ezeknek csak egy része oldható vízben, és csak a nátrium ill. kálium ionokat tartalmazóknak van “só” íze. ha nem a NaCl-ra gondolunk, akkor azt úgy kell megfogalmazni. pl. kálium-klorid (KCl) az a kálisó, vagy van még keserűs, glauber-só, stb.

táplálkozás-tudomány szempontjából a só (Nátrium-ion) egy szükséges tápanyag, amit az ásványi anyagok osztályába soroltak. ez nagyjából azt jelenti, hogy a nyomelemekhez képest sokkal többet kell fogyasztanunk belőle és minden nap.
ugyanakkor ez a kálisóra (Kálium-ionra) is igaz, (meg a magnéziumra és a kalciumra is).

viszont a természetben sosem fordul elő tisztán a NaCl, tehát őseink sosem ették tisztán. (egyébként minden só a tengerből származik, nem a hegy alatt keletkezett, hanem ott is tenger volt valaha, ahol most a bányá, de ettől még persze van köztük különbség.) ebből szerintem 2 dolog következik: egyrészt nem kell rögeszmésen ragaszkodnunk hozzá, hogy tisztán együk, másrészt viszont egyáltalán nem mindegy, hogy mi van mellette.

nézzük mi közül választhatunk:

- tiszta só (NaCl)
- szabványos bányászott (kő)só (NaCl min. 97%)
- tengeri só
- csökkentett nátrium (Na) tartalmú só
- Himalája só
- egyéb zavaros “pancsolt” sók.

érvek-ellenérvek:

– tiszta só: előnye, hogy nem tartalmaz jelentős szennyeződést. ellene szól viszont, hogy a természetben így nem fordul elő.

– bányászott só: előnye, hogy nem tartalmaz mesterséges szennyeződést (már ha betartják a szabványt). hátránya: nem tudni pontosan mi van még benne. általában sok egyéb só vegyület, ami lehet akár mérgező is hosszú távon, mint pl. a fentebb említett alumínium vagy nehézfém sók. a geológiai folyamatok során sok olyan anyag szennyezheti be, aminek nem kéne benne lennie és az arányok is eltolódhatnak.

– tengeri só: előnye, hogy “természetes” összetételű. valószínűleg sok iont szerves kötésben is tartalmazhat és viszonylag jó arányban. hátránya, hogy nem mindegy, hogy hol és hogyan csinálták. ugyanúgy lehet szennyezett, mint a bányászott vagy pancsolt is. valamint tengeri élőlények maradványai is szennyezhetik.

– csökkentett Na tartalmú só: ez általában azt jelenti, hogy növelt kálium (KCl) tartalmú. sok helyen olvasható, hogy a kálisó milyen mérgező és rossz dolog, de én úgy gondolom, hogy a kálium ugyanolyan fontos a szervezetnek, mint a nátrium, csak kevesebb kell belőle. ugyanakkor a nátrium túladagolásába is bele lehet halni. tehát minden az arányokon múlik, ezért a KCl tartalom egyszerre előny és hátrány. ezt később kifejtem, szerintem mi következik ebből.

-Himalája só: bár fentebb valaki kiszámolta, hogy lehetséges, hogy a Himalája só tényleg onnan származik, én mégsem vagyok teljesen meggyőzve. ha ez igaz lenne, szerintem pakisztán gazdagabb ország lenne mint a kőolajtermelő országok, ami pedig koránt sincs így. minden esetre, ha tényleg onnan van, akkor a bányászott sónál leírtak vonatkoznak rá is. ha viszont nem, akkor felmerül a kérdés, hogy mitől néz ki ugyanúgy, mintha onnan származna? (pl. festék adalékok?) és miért olyan drága? talán mert az adalékok hozzáadása pénzbe kerül? egyébként még ha nem is “pancsoltak” vele, nem hiszem, hogy van olyan piros (kis mennyiségben rózsaszín) szerves (só)vegyület, amit egyéjszages fogyasztani.

-egyéb sók: ha csak magnézium sók lennének az adalékok, akkor semmi gond nem lenne vele, de sajnos a legváltozatosabb egyéb hulladékokat is belekeverik, amiről senki nem tudja hogyan hat a szervezetre. első helyen állnak a cianid vegyületek (ezeknek valami E-száma is van, hogy nehogymegijedj, ha elolvasod mi van benne.) nos, a cian sokkal-sokkal mérgezőbb mint a Kálium! bár van a B vitaminok között is cianvegyület, mégsem gondolom, hogy más formában célszerű fogyasztani. kálium-jodid (KI): igen, a szerves jód is mérgező! badarság, hogy egészséges. ilyen formában nem hasznosul, csak bajt okoz. esetleg terápiás célból érdemes csak fogyasztani, ha orvos felírja bizonyos betegségekben. sajnos mam már annyira elterjedt ez az adalék, hogy még a legtöbb péksüteményt is ezzel sütik, de ami még rosszabb, ha azt látod, hogy valamiben “étkezési só” van, sosem lehetsz benne biztos, hogy jódozott-e vagy sem. ezt kötelezővé kéne tenni, hogy egyértelműen ráírják! de ezeken kívül bármi más adalékot látunk ráírva, annak biztos, hogy semmi keresnivalója nincs benne.

ezek után már biztos sejtitek, hogy nem tudok senkit meggyőzni egyértelmű tényekkel, hogy melyik is az ideális és a többit felejtsük el. szerintem a tények alapján mindenki vonja le a saját következtetését, hogy neki mi az optimális.

ha valakit érdekel, én ezeket vontam le:

főbb irányelveim: tisztaság, szennyezettség minimalizálása, ionok megfelelő aránya, természetközelség.

sok helyen hallható a kálisó már-már vallásos üldözése (ezeknek forrása általában egy irányba mutat. itt jegyzem meg mellékesen, hogy a sajtokba kevert szerves kalcium-klorid (CaCl), amit egyébként útszóró sóként is használnak, érdekes módon nem vált ki ilyen indulatokat.), ugyanakkor a másik irányból a nátrium “(ál)tudományos” üldözése is megfigyelhető. én úgy gondolom az igazság valahol közepén van. halgassuk meg mindkét oldalt!

bár a “Paleós” elvekkkel globálisan nem értek egyet, egyik itthoni apostolának (Szendí Gábor) honlapján érdemes elolvasni a kálisóról szóló cikkeket. emberünkről tudni illik, hogy nem úgy “mondja meg a frankót”, hogy ez van és kész, hanem komoly, friss kutatási eredményeket

is csatol a mondandójához alátámasztásul. ugyanitt pl. az is olvasható, hogy a magas vérnyomás ellen kitalált csökkentett só tartalmú étrend még a magas vérnyomás betegségben szenvedők körében is csak 3%-ban csökkenti a vérnyomást, ergó kb. semmit sem ér. ellenben a só megvonása könnyen okozhat komoly megbetegedéseket, pl. gyaníthatóan felelős a cukorbetegség kialakulásában is. tehát, ha az ember kívánja, szerintem nyugodtan egyen annyit, amennyi jól esik. (adjunk sótartót a gyerekeknek az iskolába!) és ha már többet eszünk belőle, akkor legyen minél tisztább, mert különben a méregből is több lesz. alapvetően én nem hiszem, hogy a szervetlen sók (kivéve kálium és nátrium) jól hasznosulnak a szervezetben, inkább mindenhol kicsapódnak, ahol nem kellene ezért ezeket próbálom minimalizálni. vízből is tisztítottat iszok, nem ásványvizet. (utánsózó nélkül!) lásd. Országgh József professzor ajánlásait a témában. (“víz önellátó”)
a cianid és a jódt egyértelműen mérgező!
a kálium és a nátrium arányában sajnos nem lehet egyértelmű állást foglalni, mert ez tőled függ; leginkább az étkezésetől.
sajnos manapság az ételek tápértéke erősen csökkent, így könnyen kialakulhat pl. káliumhiány, ami ugyanolyan veszélyes, mint a túladagolása.
valójában minden nap meg kellene az embernek mérnie a vére Na⁺ ill. K⁺ szintjét és ennek függvényében fogyasztania mindkettőből, de persze ez a gyakorlatban lehetetlen.

tehát végkövetkeztetésként:

én jelenleg leginkább tiszta sót fogyasztok (mert tiszta) és tengerit (mert természetes). (tehát

nem vagyok teljesen rögeszmés)

az egyéb ásványokat és nyomelemeket inkább szerves formában próbálom bevinni, főleg természetes úton, de akár táplálékkiegészítő formájában is. (pl. kelp jód, magnézium-citrát) viszont az utóbbi időben, bár sok paradicsomot fogyasztok (és nem a krumplici formájú sápadt narancssárga ízetlen főrmedvényre gondolok) mégis úgy érzem, hogy káliumban hiányom van, ezért erősen gondolkodom a csökkentett Na tartalmú só használatán is (persze nem túlzásba vize). csak eddig nem tudtam hol kapni, de fentebb valaki szerencsére felvilágosított, bár nem pont ezzel a szándékkal.

jaze 2019-08-10 at 16:32 | [Reply](#)

Sziasztok!

Örülök, hogy van ez a vitaoldal, talán nem találok süket fülekre, a saját és családtagjaim eseteit tudom felhozni cáfolatként, vagy megerősítésként, esetleg új “meghökkenítő információként”. Tavaly volt részem egy bizonyos keringési betegségben. (3x egy hét alatt) Leánykori neve stroke, felnőtt nevén agyvérzés! No ezekből viszonylag jól kilöttem (nem bémultam le) nem is akarom kommentálni hosszasan, A harmadik eset egy dunántuli kórház “elit intenzív” osztályán történt, ahova saját lábom mentem be. -két eset után– Mindent megtettek a harmadik roham esetében értem, köszönet az orvosoknak, azonnali vérvétel CT MR stb kivérzés...hamarosan, oldali zsibbadás...Azonnal tornázni keztem, mozogtam, teljesen tudatomnál voltam, tudtam mi történik velem. Kb 20 perc torna után csillapodott, majd abbamaradt, a zsibbadás. ekkor éreztem , megmenekültem... Az orvosok ordítottak velem, azonnal hagyjam abba, majd “rehabon” rendbe tesznek... nem akarnak börtönbe kerülni, a takaró alatt folytattam, míg el nem múlt, éreztem megmenekültem... Az adott osztályról idő előtt kiraktak, mert, akkora volt a túlterheltség... Azonnali vérvétel vésszesen

