

SZOLGÁLTATÁSOK ÉS TERMÉKEK A PARAJDI SÓPINCÉBEN

SÓTERÁPIA

ÉTKEZÉSI SÓ

FÚSZERSÓ

FÜRDŐSÓ

GYÓGYSÓ

SÓKOZMETIKUMOK

SÓDESSZERTEK

SÓVÍDÉKI TERMÉKEK

SÓÉLETTAN

2016

SÓTERÁPIA

A speleoterápiát, azaz a sópincében lévő klíma egészségre kedvező hatását az orvosok is elismerik. E különösen hatékony alternatív terápiát a sópince egyedülálló mikroklímájának köszönhetjük. A legfontosabb hatóanyag a natúr parajdi nátrium-klorid (NaCl), ebből megközelítőleg 50.000 kg van beépítve, melynek száraz aerosolja a sófalakról szabadul fel konvekciós diffúzió során. Az ehhez szolgáló optimális körülményeket az alacsony hőmérséklet (16-20 °C) és a páratartalom (55-65% közötti) biztosítja. A száraz sós levegő nagy mennyiségű negatív töltésű részecskét (6-10 nK/m³) tartalmaz. A sópince levegője több lépcsőben szűrt allergénektől mentes, a mikroorganizmus koncentrációja igen alacsony. Ez igazi felüdülést jelent a szervezetünk immunrendszerének. Ösztönösen mélyebbet lélegzünk, szinte "harapjuk" a levegőt. Javul az epitheliális csillók működése a légúti nyálkahártyák felületén, normalizálódik a nyálkahártya váladéktermelő működése. Könnyebb a nyálka kiválasztása, javulnak a tüdő felett hallható zörejek, a beteg szó szerint könnyebben lélegzik. A sópince klímájának bakteriosztatikus és baktericid hatása stabilizálja a légúti nyálkahártyák valamint a bőrfelszín normál baktériumflóráját, serkenti a fagocita sejtek működését, növeli a makrofág sejtek számát. Mindez eredményesebbé teszi immunrendszerünk működését. A sópincében eltöltött legalább 1 óra alatt élvezhető a speleoterápia és a haloterápia (sóval történő gyógyítás) előnyei: mukolitikus (váladékoldó), antibakteriális, gyulladáscsökkentő, immunrendszer stimuláló (serkentő) és fájdalom csillapító hatása. A sóbányához hasonlóan a látogatók 90%-nál érezhető javulás idült légcsőhurut és hörgőtágulat esetén, 85%-ban enyhe asztma bronchiale és 75%-ban súlyos asztma bronchiale kapcsán. A tünetek enyhültek, életminőségük javult. A kezelés kapcsán mellékhatások nem jelentkeztek. A sópincét, mint alternatív kezelést jól tolerálták, hatását több hónap elteltével is egészségük szempontjából pozitívan értékelték.

A sópince egészségre gyakorolt pozitív hatását fénnel és akusztikus elemekkel lehet fokozni, amely lelki, szellemi harmonizáció révén szintén jótékony hatású a testi tünetekre. Valódi relaxációt, rekreációt eredményez.

Ajánlott a sóterápia használata:

- Asthma bronchiale
- Krónikus obstruktív tüdőbetegség
- Krónikus bronchitis
- Emphysema
- Cisztás fibrózis
- Bronchiectasia
- Dohányzás, köhögés
- Viszkózus köpet ürítési nehézségek
- Torokgyulladás
- Melléküreggyulladás
- Pharyngitis
- Ekcéma
- Bőrgyulladás
- Krónikus stressz és kimerültség esetén.

Közel 150 nm-en, 50.000 kg beépített natúr parajdi sóval, szűrt, tiszta, allergénektől mentes levegővel, kulturált belvárosi környezetben várunk mindenkit gyógyulni,

pihenni, megelőzni légúti megbetegedéseket. A belső hőmérséklet 17-20°C, a fázósabbak részére van meleg takaró. Próbáljuk megőrizni a továbbiakban is, hogy a létesítmény a nyugalom szigete maradjon, hogy a gyógyulás mellett, az 1-2 órás ittlét, pihentető és nyugtató is legyen. A beáramló levegőt sóval dúsítjuk, így teljesen csiramentes, m³-ként akár 1 grammnyi sót is tartalmazhat, amelyből az ottlétünk alatt 1 milligrammot kell belélegezni. Érdekes, hogy tíz látogatóból kilenc rövidebb-hosszabb időre elalszik, a háttérben halkán szóló meditatív zenének is köszönhető, de a falakban beépített sónak is jelentős nyugtató hatása van. Akik nem szundítanak, azok halkán beszélgetnek, olvasnak, medítálnak vagy wifiznek, sokan a felnőttek közül a somokozóban szitalják, forgatják, falra dobálják ezt a csodálatos ásványt, még jobban növelve a levegő sótartalmát, így ezen a helyen már lényegesebben magasabb a levegő sótartalma, mint a tengerparton vagy a sóbányában, és ne feledjük ez mind a Belvárosban.

Egy tízes kúra akkor is jót tesz, ha különösebben nincsenek légzőszervi gondjaink, ha vannak (allergia, asztma, dohányzás, visszatérő arc-, orr-, homloküreg gyulladás), akkor különösen. Tíz személyből tízen, akik végigjárták egymást követő napokon a tíz napot és legalább alkalmanként egy órát eltöltöttek a Sópincében kizárólag pozitív eredményeket tapasztaltak, kivétel nélkül.

Fontos, hogy nem kell előre bejelentkezni, bármikor lehet jönni és bármennyit lehet maradni.

A tíz alkalmas bérlet egy fél évig érvényes.

A 10 év alatti gyermekek 11-15 óra között látogathatják a sópincét és szülői felügyelet mellett csak a számukra kijelölt helyen somokozhatnak, azért, hogy ne zavarják a pihenni vágyó felnőtt vendégeket.

Sópince kedvezményes belépő díja 500 Ft (alkalom/fő bérlet esetén).

ÉTKEZÉSI SÓ

FEHÉR ASZTALI ÉTKEZÉSI SÓ

Kézzel válogatott, hagyományos eljárással őrölt és csomagolt, a Kárpát-medence legmagasabb minőségű kézműves sókülönlegessége, fehér színű, teljesen természetes állapotú, nincs hozzáadott anyagtartalom (tapadásgátló, fehérítő, jód stb.), szennyeződésmentes (300-400 m mélyről termelve), 97% feletti nátrium klorid tartalommal, káliummentesen (a fennmaradó rész kalcium, magnézium, vas stb.), biotermékek előállítására alkalmas, a magyar étkezési sószabvány előírásának mindenben megfelelő termék. Száraz hűvös helyen tárolva minőségét korlátlan ideig megőrzi. Ez a természetes só egy kiváló, kézműves élelmiszer.

1 kg ára 590 Ft

FEHÉR ASZTALI ÉTKEZÉSI FINOMSÓ

A legfehérebb kristályokból válogatott, 0-2 mm szemcseméretű, 300 g-os csomagolt prémium kategóriás étkezési só, felhasználható sószóróba, utólagos sózásra..

300 g ára 390 Ft

FEHÉR NAGYSZEMCSÉS KRISTÁLYSÓ

Fehér, 4 mm-es szemcseméretű, só őrlőbe használatos só.

300 g ára 390 Ft

SZÜRKE ASZTALI SÓ

Alacsonyabb nátriumklorid és magasabb ásványi anyag tartalmú só, régebben ez volt a mindennapok étkezési sója.

1 kg ára 390 Ft

SZOVÁTAI TENGERI SÓ

Telített sóoldatból természetes lepárlással készült hófehér, finomkristályos, minőségi „tengeri só”. A só minősége vetekedik bármely világhírű tengerisó minőségével. A telített sóoldat a Géra vízből származik. Évszázadokig használták sajt, szalonna és egyéb avasodásra hajlamos termék hosszútávú tárolására.

300 g ára 690 Ft

FÚSZERSÓ

FÜSTÖLT SÓ

Egyedi eljárással, hétnapig folyamatosan, száraz, hideg, bükkfafüsttel kíméletesen kezelt, kézműves sótermék. **Felhasználható** saláták, zöldségek, szendvicsek, grill ételek elkészítésénél vagy ízesítőként. A csomagolás napjától számított két évig fogyasztható. 45 g ára 590 Ft.

ÉTELIZESÍTŐ

Nyári napon szárított zöldségek, fűszernövények és parajdi étkezési sóból készült kézműves, adalékmentes (ízfokozót sem tartalmazó) keverék. **Összetevők:** tisztított nyers sárgarépa, nyers petrezselyem, 20% só, zeller, karalábé, hagyma, kapor, tárkony, lestyán, majoránna, bazsalikom, csombor. **Felhasználható:** levesek, főzelékek, raguk, tojások, olajak, szószok, saláták, zöldségek, szendvicsek, grillek, tészták elkészítésénél. A csomagolás napjától számított két évig fogyasztható. 150 g ára 590 Ft.

Parajdi Étkezési só vegyi összetétele

Vizsgálati jellemzők Fizikai, kémiai jellemzők:	Vizsgálati eredmények	Követelmény MSZ-01 10007:1982	Vizsgálati módszer
Szemmel látható szeny-nyező anyag:	Nyomokban	nyomokban	
1,12 mm-es szitán fennmaradó rész: % (m/m)	6,6 ± rel. 5 %	Asztali sónál legfeljebb: 25,0 %	
Nátrium-klorid tartalom: % (m/m)	97,4 ± 0,05 %	legalább 97,0 %	
Víz tartalom: % (m/m)	0,012 ± rel. 5 %	legfeljebb 1,0 %	MSZ-01 10007:1982
Vízben oldhatatlan rész: % (m/m)	0,5 ± 0,05 %	legfeljebb 2,0 %	
Ásványolaj tartalom: % (m/m)	nem mutatható ki	legfeljebb 0,01 %	
Szulfáttartalom: % (m/m)	0,1 ± rel. 5 %	legfeljebb 1,5 %	
Ca tartalom: % (m/m)	0,14 ± rel.10 %	legfeljebb 0,5 %	
Mg tartalom: % (m/m)	0,04 ± rel.10 %	legfeljebb 0,2 %	
Zn tartalom: (mg/kg)	0,30 ± rel.10 %	legfeljebb 10,0 mg/kg	
Cu tartalom: (mg/kg)	1,4 ± rel.10 %	legfeljebb 5,0 mg/kg	ICP-MS MSZ EN ISO 17294-2:2005
Pb tartalom: (mg/kg)	0,10 ± rel.10 %	legfeljebb 2,0 mg/kg	
As tartalom: (mg/kg)	<0,2 ± rel.10 %	legfeljebb 1,0 mg/kg	
Fe tartalom: (mg/kg)	35,4 ± rel.10 %	legfeljebb 50,0 mg/kg	
Hg tartalom: (mg/kg)	<0,01 ± rel.10 %	17/1999. (VI.16.) EüM: legfeljebb 0,01mg/kg	
Cd tartalom: (mg/kg)	<0,1 ± rel.10 %	17/1999. (VI.16.) EüM: legfeljebb 0,2 mg/kg	

FÜRDŐSÓ

NATÚR SZÜRKE FÜRDŐSÓ

-kádfürdőben: ma már lehetőség van otthoni körülmények között is a gyógyfürdők mintájára akár kúraszerű kezelést végezni, az ízületi, reumatikus, urológiai és bőrbetegségek tüneteinek enyhítésére, mindezt a fürdőkád meleg vizében feloldott sóval egy eredményes házi wellness keretében. Amennyiben tengervizet szeretnénk készíteni akkor 3%-os, ha a Holt-tenger vagy a székely-sóvidéki tavak minden gyógyhatását akarjuk a fürdőszobába varázsolni, akkor 25%-os oldatot kell készíteni. Gyógyhatása már évezredek óta ismert és mára már tudományosan bizonyított. A natúr, adalékmentes fürdősó nem tartalmaz illat, habzó és színyanyagot, így nem annyira látványos, de olcsó és hatásos, minél sötétebb a só színe annál magasabb annak ásványtartalma és hatása. Néhány csepp levendula vagy mentaolaj esetleg egy maréknyi gyógynövény kellemesebbé teszi a fürdőzést. Fontos, hogy 20-30 percet maradjunk a meleg vízben, majd kiszállás után ne törülközzünk, csak vegyük magunkra a fürdőköpenyt és pihenjünk egy fél órát, ezek után úgy érezhetjük magunkat mintha újjászülettünk volna. Ezt évente kétszer kúraszerűen végezve a méregtelenítés mellett ízületeinket is karban tarthatjuk, tehát érdemes, de mondhatnám, hogy szükséges is. 2 kg ára 700 Ft

LÁBÁZTATÓ SÓ

Heti 3 x 30 perc. Régi praktikák egyike, téli estéken a lábak áztatása, sós vízben. Évente két kúra, kúránként 8 – 10 alkalom, heti háromszori gyakorisággal, alkalmanként 30 perc. Edénytől függően 3-5 liter 40 °C-os, 10%-os sósvizet készítsünk, este, vacsora után legalább két órával, tegyük lábainkat a tálba, a víz érjen a bokáig, és hagyjuk, hogy jól melegedjünk át, és táguljanak a talp pórusai. A szervezet nagytakarításával felérő terápiának mellékhatásairól nincsenek ismereteink, 6 - 7 alkalom után a pozitív hatások jelentkeznek. Az anyagcserezavarok, a magas vérnyomás, az emésztőrendszeri gondok, a gyulladós folyamatok tüneteinek 7-8 alkalom után érezhetően mérséklődhetnek. Az állófoglalkozást végző személyek ödémáit gyakorlatilag eltünteti a kezelés. Mint sok minden más természetes gyógymód ez sem hoz csodát de, aki teheti, próbálja ki és nem fog csalódn benne. Fontos, hogy a só természetes, adalékmentes legyen, és a víz is tiszta forrásból származzon. Mostanában elit szépségszalonok is alkalmazzák a technikát, és erre a célra kifejlesztett elektromos lábáztatókat is vásárolhatunk, bizonyára ezek a módszerek is jók, de ne feledjük az igazi pozitív hatást a víz és a natúr só jelenti. 1 kg ára 590 Ft.

FEHÉR KRISTÁLYSÓ

Natúr, fehér kristálysó, 500 g-os dobozba. Esztétikusabb sókészítmény, nem tartalmaz vízben nem oldódó részeket. 500 g ára 590 Ft

GYÓGYSÓ

SÓTÁL

A hálósobánkba, ahol nyolc órát is eltölthetünk naponta egy igen egyszerű és olcsó módszerrel feljavíthatjuk a levegő minőségét. Varázsoljunk friss, tiszta, csiramentes, tengerpartias levegőt. Vegyünk egy nagyobb méretű üvegedényt, tegyünk bele 2 kg kősót és töltsük fel vízzel, annyival, hogy lepje el a sót, amit beletettünk, helyezük az ágyunkhoz minél közelebb, tegyünk alá egy műanyag tálcát és arra vigyázzunk, hogy a szobahőmérsékleten elpárolgott vizet rendszeresen pótoljuk. Egy-két hét alatt az edény falára akár újni fehér sóréteg is kicsapódik, maga a látvány is csodálatos. Ezek után egyéb dolgunk nincs, mint a kipárolgott sós levegőt szívni, télen a vírusok és baktériumok messze elkerülik ezt a helyet, nyáron igazi pollencsapdaként viselkedik. A lakásba több helyen is lehet sótalat elhelyezni, de a hálósobában mindenképpen legyen. Egy adag só fél évet is eltarthat, de ha megunjuk, és úgy érezzük, hogy nincs rá szükségünk a továbbiakban, akkor csak tiszta vízben le kell mosni a lerakodott sót az edény faláról és bármire használhatjuk ismét a talat, ha hagyjuk, akkor az idő múlásával egyre szebbé és egyre nélkülözhetetlenebbé válik ez a különleges és egyszerű módszer, évekig használható. 1 üvegtál ára 1.100 Ft, 2 kg kősó 1.400 Ft.

SÓTABLETTA

Étkezési minőségű, fehér, lepárlással előállított, 99.9%-os tisztaságú, 10 g-os tablettá formára préselt sókészítmény. Sóoldatok készítésére használható. Egy tablettá, egy liter vízben 1%-os sóoldatot képez, gargalizálásra, inhalálásra, szem és orrmosásra használható. 350 g ára 590 Ft

SÓSZAPPAN

A kősóból szappan alakúra kivágott natúr terméket nevezük sószappannak, ne tisztálkodásra használjuk, hanem fürdést követően a vizes bőrt kenjük be vele, és várjuk meg, amíg bőrünk megszárad, majd puha törülközővel töröljük le a bőrünkre rakódott sót. Egészséges bőr esetén radírként használható, de lehetőség nyílik akár a krémek elhagyására is, a só kiegyenlítő hatású, ezért mindenféle bőrtípusra egyaránt használható akár száraz, akár zsíros. A tizenévesek pattanásos bőrénél a gyulladáscsökkentő és a zsíryanagcsre szabályozó hatása miatt használják, ugyanakkor serkenti a vérkeringést, így a helyi anyagcserét is. Minél nedvesebb a bőr annál hígabb a felkent só töménysége, de ennek ellenére vannak nagyon érzékeny bőrűek, akik nem szívesen használják. A bőrgomba, ekcéma, pikkelysömör esetén is használható, a tüneteket csökkentheti, de a kiváltó okot nem tudja megszüntetni. Napi használat mellett akár fél évig is eltarthat egy 200 g-os sószappan. 1 db, 200 g-os csomag ára 590 Ft

SÓPÁRNA

Fájó fülre zokniban melegített só volt hosszú ideig a házi gyógymód, fázó lábakra a melegített téglá. Ezeknek a mai kori változata a sópárna, ami nem más, mint lenvászonba vart natúr parajdi só. Arcüreg, fül, ízületi, vese, menstruációs fájdalmak esetén, mellékhatások nélkül, a család minden tagja, korlátlan ideig használhatja,

minden kockázat nélkül a sópárnát. A sütőbe 20 perc alatt 50 fokra melegítjük és a kezelendő testrészre helyezzük, és ott tartjuk, amíg kihűl. Ficam, zúzódás, rándulás, köszvény esetén tegyük a sópárnát fél órára mélyhűtőbe és utána helyezzük ugyancsak a sérült testrészre. Használhatjuk alvópárnaként is a nagyobb méretűeket asztmás, allergiás, náthás esetekben, a test melege bőven elég ahhoz, hogy csökkenjen a köhögés és erősödjön a légutak nyálkahártyája és mindez alvás közben. Nagyon sokrétű a sópárna, ezért ajánlatos, hogy a házipatika része legyen. Fontos, hogy csak tiszta natúr, adalékmentes só tartalmazzon és mindig legyen kéznél, ha a család valamelyik tagjánál az említett bajokból valamelyik megjelenik.

1 db 500 g-os ára 990 Ft

1 db 1 kg-os ára 1.390 Ft

1 db 1 kg-os illatosított ára 1.990 Ft

1 db 2 kg-os ára 2.500 Ft

SÓTÉGLA

Falak burkolására, sószobák kialakítására, nedvesség felszívására, penész és rovarok ellen használható. Mérete 20x16x8 cm. 1 db 5 kg-os ára 890 Ft

SÓMÉCSSES

A parajdi kőből készült mécses kézműves termék, minden darabja egyedi, lehet csiszolt falú, de lehet teljesen természetes formája is. Az elektrósmog (telefon, számítógép, televízió, rádió, klímaberendezés, mikróhullámú sütő, fénycsövek) elleni védekezésben egyre többen használják, de szívetmelendetően hangulatos is. A levegő tisztításban nagy segítséget nyújt, minél melegebb helyen van hatása annál intenzívebb, használható még masszázs vagy meditáció közben, étkezéskor, dohányfüsttel telített légtérben. 1 db ára 1.500 Ft

SÓLÁMPA

Látványos, hangulatos, világító kő. Ha nincs bekapcsolva akkor is elsősorban elektrósmog (tv, számítógép, telefon) semlegesítő hatása jelentős. 1 db ára 5.000 Ft

SÓLÉ

A népi orvoslásban a Székely Sóvidéken, anyagcsere zavarok kezelésére illetve megelőzésére só ivólékúrát tartanak évente egyszer 21-28 napig. Egy liter ivóvízbe 2 kg natúr parajdi kő sót tesznek, 2 nap áztatás után a sóoldat felső felét óvatosan lemerik és egy üveg edénybe teszik, ez a telített sólé minőségét korlátlan ideig megőrzi. A sóléból minden reggel éhgyomorra 1 teáskanállal tesznek 1 dl szobahőmérsékletű vízbe és megisszák. 0.75 l ára 590 Ft

SÓKOZMETIKUMOK

SÓFOGKRÉM

Sókristályból készült fogkrém, erős fogfehérítő, fogínyerősítő és szuvasodásgátló hatása van. Fluormentes, mentoltartalmú, enyhe sós ízét könnyen meglephet szokni.
1 db ára 1.190 Ft

SÓSAMPON

Minden hajtípusra használható sampon, 5-10 percet kell hagyni a fejbőrön, a hajhagymákat erősíti. 1 db ára 1.190 Ft

SÓTESTÁPOLÓ

Minden bőrtípusra használható krém. 1 db ára 1.190 Ft

SÓSPRAY

Sóoldatot tartalmazó edényben tárolt készítmény, be lehet fújni a kezelni kívánt testrészeket. 1 db ára 1.890 Ft

SÓKRÉM

Krémesített, illat nélküli sótermék. Ekcémás, pikkelysömörös bőrre ajánlott.
1 db ára 2.290 Ft

ARCRADÍR

Púder szemcseméretre őrölt fehér só, az arc és dekoltázs kozmetikai kezelésére használható.
1 db ára 1.800 Ft

TESTRADÍR

Fehér szemcsés illatosított só, alkalmazásával a test elhalt felhám rétegeit lehet hatásosan eltávolítani.
1 db ára 1.800 Ft

BÁNYAISZAP

Arcpakolásra használható sós pakolás, alapja a sóban lévő iszap. Vékony rétegben kell felkenni az arcra, majd megszáradást követően kell lemosni.
1 db ára 500 Ft

SÓISZAP

A sós tavak medréből kitermelt, megszitált fekete iszap. Elsősorban ízületi és reumatikus kezelésekre ajánlott, pakolás formájában.
1 db ára 2.500 Ft

SÓDESSZERTEK

SÓCSOKOLÁDÉ

Egy igazi kézműves cukrásztermék, amely 55% étcsokoládét és 1% parajdi sót tartalmaz. A só aránya éppen elég ahhoz, hogy egy megfelelően különleges, enyhén pikáns jelleget kölcsönözzön ennek a terméknek, a sós íz nagyon enyhe, mondhatni diszkrét. Két kis táblára van osztva a csokoládé és egyenként egy visszazárható celofán tasakba van csomagolva. Nem mindennapi finomság, különleges embereknek, különleges ajándéka. Jól párosítható vörösborokkal, elsősorban a bányában érlelt kadarkával vagy fekete leánkával. 1 db ára 990 Ft

SÓVÍDÉKI TERMÉKEK

TEÁK

A Székely –Sóvidék legelőiről, kaszálóiról begyűjtött a népi gyógyászatban évszázadok óta használatos füvek (áfonya, fenyőrügy, cseresznyeszár, kakukkfű, szerbtövis stb.)
1 db ára 490 Ft

MÉZZEK

A Székely Sóvidék sajátos és különleges bio minőségű (fenyő, havasi) mézzei.
1 db 450 g fenyőméz ára 1.500 Ft
1 db 450 g havasi bioméz ára 1.500 Ft

LEKVÁROK

Áfonya, szeder, csipkebogyó, szilva, eper lekvárok, sóágyon főzve, cukormentesen vagy kevés cukorral.
1 db ára 1.500 Ft

SZÖRPÖK

Áfonya, fenyőrügy, fenyőtoboz szörpök, 0.5 l-es üvegben.
1 db ára 1.500 Ft

A székelyföldi termékek közül a Sópince polcain jelen van az áfonya likőr, székely köményes, a csíksomlyói Salvator, az Igazi Csíki Sör és a Hargita Gyöngye ásványvíz.

SÓÉLETTAN

Hippokratész óta tudjuk, hogy a vérünk só-tartalma, a magzatvíz só-tartalma, valamint az Ős-óceánok só-tartalma évmilliók óta ugyanolyan arányú, s ez genetikailag, azóta sem változott meg. Azt is tudjuk, hogy az élő szervezet víztartalmának kétharmada intracelluláris, egyharmada extracelluláris térben van. **Az intracelluláris folyadékban 140 mmol/l kálium, és 30 mmol/l nátrium értéke van. Az extracelluláris folyadékban fordítva van 4–5 mmol/l kálium és 140 mmol/l nátrium.** A koncentráció kiegyenlítésének kényszere miatt

folyamatosan kálium folyik ki a sejtekből, és nátrium áramlik befelé. Ennek ellensúlyozására, a fiziológias koncentráció fenntartása érdekében egy, a sejtmembráni fehérje a Na-K ATPáz (köznapi nevén: Na-K pumpa) folyamatosan pumpálja visszafelé a káliumot és kifelé a nátriumot, a koncentráció grádiens ellenében végzett munka energiáját ATP molekula hidrolizise fedezi.

Az ATP-ről azt kell tudni, hogy ő a biológia energiafelelőse, minden tartalék energia ATP formában tárolódik. A víz- és ionháztartás első számú regulátora szervezetünkön belül a vese. Az élettankönyvek egybehangzó állítása szerint 180 l vérplazmát filtrál át naponta a vesénk, ennek 99 %-a azonban visszaszívódik és életkörülményeinktől függően 1,5 – 2 l vizeletet ürítünk. Ehhez jön még a verejtékkel elpárolgó víz és az ugyancsak a verejtékkel bőrünkre kiülő sómennyiség is. Kiegyenlített táplálkozás mellett a vizelet és a verejték nagyjából ugyanolyan koncentrációban tartalmazza a káliumot és a nátriumot, mint a vérplazma. azaz a 2,5 l folyadékkal együtt 10 – 12 mmol káliumot és 300 – 350 mmol nátriumot veszítünk naponta, ez 400 – 470 mg kálium és 7- 8 g nátriumnak felel meg, azaz **17 – 20 g konyhasót kellene fogyasztanunk a pótlás érdekében.** A kálium a normális táplálékkal az esetek túlnyomó többségében pótlódik, soha fel sem merült a kálium mesterséges utópótlásának gondolata, egészen a közelmúltig (XX.sz. második fele). Ezzel szemben ételeink messze nem tartalmazzák a szükséges nátrium mennyiséget, ezért az emberiség történelmében mindig is kulcsfontosságú kérdés volt a nátrium biztosításának kérdése, olyannyira, hogy az ember ősidők óta kincsként kezeli a sót. A tengervíz lepárlásával képződő sóval ugyanez a helyzet. A tengervíz nagyjából pont olyan arányban tartalmazza a káliumot és a nátriumot (1:30), mint a vérünk, ám amikor a sók kikristályosodnak, akkor először a nátrium-sók kristályosodnak és annak tetejére rakódik végül a kálium káliumsó formában. Azaz a sóhalom tetején a kálium olyannyira bedúsul, hogy emberi és állati fogyasztásra nem alkalmas. A földi élet a tengerben keletkezett. A kórházban azt a beteget, aki nem képes táplálékot magához venni ún. Ringer-féle infúziós oldattal táplálják, amelyben 130 mmol nátrium és 4 mmol kálium van literenként. Legyengült, ételt nem fogyasztó betegnek napi 2 l infúziót adnak, azaz 260 mmol = 6 g nátriumot és 8 mmol = 312 mg káliumot. Összesen kb. 5 liter vérünk van, annak durván a fele a plazma, a folyadék, így 2,5 liter vérplazmában literenként max. 5 mmol kálium, összesen 12,5 mmol. Ha a plazma kálium koncentrációja 10 mmol fölé emelkedik, az

életveszély azonnal beáll . Tehát 12,5 mmol kálium intravénás bevitele már halálos lehet. 12,5 mmol kálium azaz valamivel több, mint 400 mg kálium, (925 mg kálium klorid) hirtelen halált okozhat.

Mindaddig, míg a szervezet él, és a keringés működik, addig a káliumnak a sejtből való folyamatos kifolyását a Na-K pumpa ellensúlyozza, azaz visszapumpálja a káliumot a sejtbe aktív munkájával. Abban a pillanatban amikor a szervezet meghal, keringése leáll, a sejtekből szabadon kiáramló kálium visszapumpálása megszűnik, a kálium koncentrációja a két folyadékter között rövid határidőn belül kiegyenlítődik.

A kálium nem testidegen anyag, a felfokozott fogyasztásra a szervezetnek nem volt módja felkészülni, így valószínűsíthető annak az állításnak az igazsága, hogy a bevitt kálium 98 %-a fel is szívódik, azaz bekerül a keringésbe. Megnöveli az extracelluláris folyadék kálium koncentrációját és beláthatatlan pusztításokat végez. A vérplazma magas kálium koncentrációja azt eredményezi, hogy a vese visszatart nagy mennyiségű nátriumot, és vizet, hogy helyrehozza az arányokat. A sok víz megnöveli az extracelluláris folyadék mennyiségét szinte minden szervre extra feladatokat róva. Aztán egy hirtelen terhelés, izzadás, ami folyadék veszteséssel jár, ez még tovább rontja a víz- nátrium-kálium arányt, és jön a katasztrófa: a Na-K pumpa fordítva kezd működni. Ez olyan kémiai helyzet, amelyre normál biológiai körülmények között nem kerülhetne sor, így a rendszer a folyamatot nem is tudja kezelni. A visszafelé működő Na-K pumpa rásegít az ionok koncentrációjának kiegyenlítésére, ahelyett, hogy funkciója szerint éppen ellene dolgozna, a káliumnak a sejtből való kifolyása felgyorsul, a normális működéshez elengedhetetlen ionösszetétel drasztikusan megváltozik, és a sejt nem képes feladatait ellátni többé. Feltehetőleg ez a jelenség áll a hirtelen sporthalálok mögött is. Minden jel arra utal, hogy az emlősállatok (így az ember) normális táplálékával nem jut elegendő konyhasóhoz, (nátriumhoz), olyan mennyiséghez, amely a fiziológias nátrium - kálium arányt biztosítani tudná. Ezért sózza az ember az ételt és ezért adnak a haszonállatoknak és a vadállatoknak egyaránt sót. A természetes körülmények között az állat maga is megtalálja és rágcsálja - nyalogatja a számára fontos ásványi anyagokat tartalmazó kőzeteket, így pótolja a táplálékból hiányzó makro- és mikroelemeket.

Magyarországon a napi átlagos sófogyasztás 5 - 15 g között van. Életünk tehát a sótól függ. Az élet lényege pedig az, hogy a sejthártyánál meglegyen a megfelelő arányú ozmotikus egyensúly a sejten kívüli

nátrium és a sejten belüli kálium között. Az izzadással, a széklettel, a vizelettel, a légzéssel sok nátriumot és kevés káliumot ürül ki a szervezetünkből, de a bőrünk kipárolgásával is nagy a szervezet nátrium vesztesége, azaz borul a 30:1 arány. A só-hiány gyakori tünet. Megerőltető edzés után sokan esünk abba a csapdába, hogy akár egy liter hideg vizet is megiszunk egyszerre, hogy a szomjunkat oltjuk. Nagymértékű izzadás után az elektrolitszegény víz bevitele azonban a vér felhígulásához vezet, ami súlyos esetben kómát vagy még súlyosabb esetben halált is okozhat, ez könnyen elkerülhető. Intenzív mozgás során - főleg meleg időben - izzadással a szervezet nagy mennyiségű folyadékot, és arányaiban még nagyobb mennyiségű sót, azaz nátriumot veszít. **Erőteljes mozgással az izzadság mennyisége elérheti a két litert óránként akár 8 grammos nátrium veszteséggel** (a napi ajánlott nátriumbevitel átlagos életfeltételek mellett 12 gramm egy felnőtt embernek, amit körülbelül 20 gramm konyhasó tartalmaz). Vízmérgezés során a vér csökkent nátriumtartalma miatt a szervezetben számos sejt károsodik. Csökkent nátriumszint mellett így több víz tud a sejtekbe jutni, amitől azok megduzzadnak (ödémások lesznek), és hosszabb távon a szervek károsodásához vezetnek.

A só tehát végigkíséri életünket a születéstől a halálig. A só nemcsak az ember, hanem minden élőlény számára létfontosságú, ugyanúgy, mint a víz. Az élet lényege a tiszta víz, a só és a kálium, mert ezek szabályozzák együttesen a szervezet víz-háztartását. Ha ezek aránya nem megfelelő, akkor megbetegszünk, betegek leszünk, asztmások, allergiások, kandidások, rákosok, autoimmun betegek, stb. A tiszta víz a szervezetben szállító szerepet betöltve távolítja el a sejtek anyagcsere folyamatainál keletkező bomlástermékeket. A sejten belüli víz-háztartásért a kálium a felelős. A káliumnak alacsony a kiürülési rátája (2%). A növényvilágban is a gyümölcsök húsának a keménysége a kálium által megkötött vízmennyiségtől függ. A napi ételeink a műtrágyázás miatt túl sok káliumot tartalmaznak, de ha bio ételeket fogyasztunk, akkor azoknak is magas lehet a kálium tartalma, főleg, ha azok gabonafélék, hüvelyesek, vagy paradicsomfélék, viszont sót alig tartalmaznak. Ezért, valamint a szervezetből nagyobb kiürülési rátával (65%) bíró nátrium miatt kell a sót mindennap pótolni a szervezetben. Közel 100 betegséget idéz elő közvetlenül, de közvetve ennél jóval többet a só-hiány. A só vizet von el a sejtekből, mert így biztosítja a sejten kívüli víz-háztartást. A káliumot a zöldségek és gyümölcsök bevitelével bőven biztosítani

tudjuk, nincs tehát szükség plusz kálium bevitelére, s főleg nem kálium-só formájában. A növényekbe lévő szerves kálium lassabban szívódik fel, főleg akkor, ha már a szervezetbe való bevitelkor megsózzuk egy kicsit, hogy kiegyensúlyozzuk a sóval a kálium túlsúlyt. A só egy ősi orvosság is, amelyet táplálékkal, a táplálék megsózásával viszünk be. Ha például nem iszunk elegendő tiszta vizet, akkor szervezetünkben vízhiány keletkezik. Ebben a helyzetben a szervezetünk a sejteken kívüli víz-háztartásból („tengerből”) veszi el a szükséges vizet, a vízhiányos sejtek életben tartásához. Ezért kell mindig tiszta vizet inni, mert vízhiányos esetben, végszükség esetén a szervezet a sejten kívüli vízből képes, az életfontosságú sejtekbe vizet bepréselni. Nem véletlen tehát, hogy elsősegélyként a megfelelő arányú sós desztillált vizet adják be intravénásan.

Az úgynevezett extracelluláris-víz (sejteken kívüli) mennyiségét a szervezetünk egy óvintézkedéssel tartja meg. A vesének parancsot ad a só visszatartására, s ezzel a sejteken kívüli vizet megköti. Tehát a vizenyő (ödéma) kialakulásáért a vízhiány a felelős. Ha tehát az intracelluláris (sejteken belüli) víz mennyiségét krónikusan az extracelluláris vízből kell a szervezetnek bepréselni, akkor ezzel együtt növelni kell a bepréseléshez szükséges nyomást is. Ez a nyomásnövekedés jelentkezik a hypertónia, azaz magas vérnyomás formájában. A víz szervezetbe való juttatását nem túlterhelés szerűen (kivételem a súlyos vízhiányos eset), hanem lassan szakaszosan kell megoldani, addig, amíg a vizelet mennyisége meg nem egyezik a bevitt, megivott vízmennyiséggel. Ha elegendő vizet iszunk, sót mosunk ki a szervezetből. Ahogy csökken a só és nő a víz mennyisége, már nem kell a szervezetnek a vizenyős folyadékot visszatartani, s így az meg tud szabadulni, a szövetekben, óvintézkedésként, vízhiány miatt megkötött víztől. Soha ne szedjünk tehát vízajtót, mert a tiszta víz a legjobb vízajtó szer valamennyi ismert anyag közül. A tiszta sónak a szervezetünkben, a víz-háztartás szabályozásán kívül még más szerepe is van. A só egy természetes antihisztamin. Asztma esetén ugyanolyan hatásos, mint egy inhalációs spray. Azzal a különbséggel, hogy nincs mellékhatása. Asztmás rohamnál igyunk meg két-három pohár desztillált vizet és tegyük a nyelvünkre egy csipetnyi tiszta sót. A só védi a sejteket és különösen az agysejteket az elsavasodástól. Azért van napjainkban sok ember szervezete elsavasodva, mert nem használnak elegendő tiszta sót. A vesének is szüksége van a tiszta sóra a túltengésben lévő savak leépítésére és azok vizelettel történő kiválasztására és kiürítésére. Az agy, az elsavasodása miatt nem megfelelően működik és lélektani-érzelmi zavarok keletkeznek. A tiszta só fontos szerepet tölt be az

agyban, a szerotonin- és a melatonin-szint állandó fenntartásában. Ha elegendő tiszta víz és elegendő tiszta só van a szervezetben, akkor azok, mint természetes antioxidánsok, eltávolítják a toxikus salakanyagokat, s így nem kell az esszenciális aminosavakat, mint például a tryptofánt és a tyrozint a szervezetnek „feláldozni”. Ugyanis tryptofán szükséges a szerotonin, a melatonin és tryptamin képzéshez. A jó alvás egyik feltétele a megfelelő melatonin szint az agyban. A tiszta só egy természetes altató. Ha nem viszünk be eleget a tiszta sóval, akkor a vér agresszív módon a legtöbb nátriumot tartalmazó szervünkben a csontokból vonja ki azt. Ilyekor felborul a csontanyagcsere és elkezdődik a csontritkulás. Csontritkulás a só megfelelő mértékű használatával gyógyítható. A dehidratáció, a nem megfelelő tiszta vízfogyasztás és a nem megfelelő mennyiségű tiszta só fogyasztása az immunrendszert gyengíti. A mozgással is fokozni lehet a szervezet oxigenizációját, de ekkor is kell a tiszta víz és a tiszta só is. Egyébként igaz az a mondás, hogy a mozgás minden gyógyszert pótol, de olyan gyógyszert még nem találtak fel, amely a mozgást pótolná. A hiedelmekkel ellentétben, a tiszta só csökkenti a szívritmus zavarokat is és fontos szerepet játszik a vérnyomás szabályozásában. Egy sószegény táplálkozás magas vízfogyasztás mellett egyes embereknél magas vérnyomáshoz vezet. Tehát nem a sok só idézi elő a magas vérnyomást, hanem a kevés. Ha valaki vizet iszik és sót nem vagy csak keveset fogyaszt, akkor nem marad elég víz a vérkeringésben és így a véredények nem töltődnek fel megfelelően. A káliummal szennyezett sók és az ebből készült élelmiszeripari termékek fogyasztása megváltoztatja a sejtek, különösen az erre érzékeny vér Na/K arányát, és emiatt alakul ki a napjainkban a szív és érrendszeri betegségek nagy része. A tiszta só segíti a vércukor-szintet egyensúlyban tartani és csökkenti az inzulin szükségletet. A tiszta víz és a tiszta só csökkenti az érrendszeri károsodásokat minden szervünkben, de különösen jól észrevehető ez a látásunkon a szemünkben.

A tiszta só hatása fontos:

- A tiszta só fontos szerepet játszik az idegsejtek közötti összeköttetésben és az információk feldolgozásában.
- A tiszta só szükséges az emésztéshez, a tápanyagok felszívódásához. A gyomorsavnál fontos szerepe van a nátrium mellett a klórnak is.
- A tiszta só tisztítja a tüdőket, a hörgőket, lebontja és meglágyítja a nyálkát a tüdőben (aszma, emfizema).
- A tiszta só a nyelvre téve megállítja a száraz köhögést.
- A tiszta só szükséges a hurut és az arcüreg lerakódásainak

felszakításához, s kiválóan gyógyítja az allergiát is.

- A tiszta só, a köszvény és az arthritis, poliartthritis (ízületi gyulladások), valamint az izomgörcsök megelőzésében, megakadályozásában és gyógyításában fontos.

- A tiszta só megakadályozza a túlzott nyálkatermelést, tehát a túlzott nyáltermelés sóhiányt jelez.

- Az oszteoporózis, azaz csontritkulás, legtöbb esetben a tiszta só és a tiszta víz hiányára vezethető vissza. Csonterősítéshez szükség van tehát a tiszta sóval való megfelelő sózásra.

- A tiszta só mivel szerepet játszik a szerotonin és a melatonin szint állandóságának fenntartásában, melyek szabályozzák a közérzetünket (önbizalom, pozitív gondolatok), ezért közvetlenül és közvetetten is befolyásolja a személyiségünket.

- A tiszta só fontos a libidó megőrzésben, férfiaknál és nőknél egyaránt.

- A tiszta só segít a toka csökkentésében, ugyanis a sóhiány miatt a nyálmirigyek több nyálat termelnek, hogy segítsék a rágást és a nyelést, továbbá, hogy elegendő vizet szolgáltatassanak a gyomornak a táplálék feldolgozásához. A vérkeringés a nyálmirigyekben megnövekszik és a véredények vízáteresztővé válnak, hogy a mirigyeket még több vízzel lássák el a megemelkedett nyáltermelés érdekében. A véredények már nemcsak a mirigyek körül, hanem a nyakban, az állban és az arcban is vízáteresztővé válnak és itt is víz gyűl össze, ami a toka kialakulását idézi elő.

- A tiszta só megvédi a visszerek és a hajszálerek repedésétől. Akkor megfelelő a vér nátriumtartalma, ha az magasabb, mint 142 mmol/l. Ezen érték felett nem kell tartani érrendszeri katasztrófától. Sajnos az utóbbi időben a nátrium referencia alsó határértékét levitték 135 mmol/l-re, ami súlyos só-hiányt okoz.

- A tiszta só növeli az izomerőt, a tüdő vitálkapacitását, a sportteljesítményt és meggátolja a túlzott izzadást is a fokozott fizikai igénybevételnél.

A sót élettani szempontból mindig együtt kell tárgyalni a káliummal és a vízzel. Ez a három elem együtt felelős döntően a szervezet vízháztartásáért, minden egyéb anyagcsere folyamat ebben a vizes közegben zajlik. A természetes (biológiai) arányok a normál anyagcsere tekintetében ezért rendkívül fontosak, minden rendellenesség hosszabb távon anyagcserezavart idéz elő.
