

NATRIUM - KALIUM MAKUTESTI

Makumielikuva: kertoo suuntaa antavasti, kehossa olevien mineraalien riittävästä tasosta. (Tavoite 100%)

Vesi ja suolat: Veden toimintaan kehossa tarvitaan suoloja, noin 84 erimuotoa. Suolat tarvitaan, jotta solut ylläpitävät toimintansa. Suolojen tahdittama "natrium-kalium" solupumppu on elinehto, ihmiselämälle. Puhdistetun suolan, pelkkä natrium ei toimi yksin ja se saattaa jopa kertyä elimistölle haitaksi.

Natrium - makutesti:

Sekoita 1/2 tl jalostamaton merisuolaa + 2dl vettä.

Juo seos maistellen ja vertaa alla olevaan makumielikuva- listaukseen.

Kalium - Makutesti

Sekoita 1/2 tl Jozo - merisuolaa + 2dl vettä.

Juo seos maistellen ja vertaa alla olevaan makumielikuva- listaukseen.

(Varmista oikea "Kalium-suola" kauppalistalta!)

Kun mineraalin makumielikuva:

on paha, niin aineesta on vajetta.

- (Tällöin kehossa on alle 30% optimista ja aine ei toimi kehossa)

on neutraali, niin lähestytään toiminta rajaa.

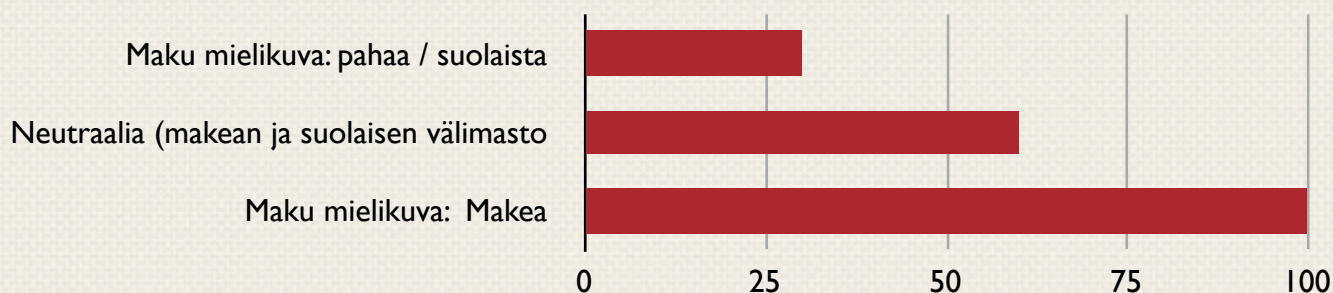
- (Tällöin kehossa on 30-60% optimista ja aineen toiminta kehossa ontuu ja on heikkoa.)

on makea, silloin aineen toiminta kehossa mahdollistuu.

- (Tällöin kehossa on 60-99% optimista ja aineen ohjaama toiminta elimistössä aktivoituu)

on jälleen pahaa, on saavutettu tavoiteltu 100% taso.

- (Tällöin kehon ja aineen yhteispeli toimii optimaalisesti)



Lähde: Vyöhyketerapeutti, hivenaineterapeutti Kirsi Sarimaa
Jäsentänyt: Valmentaja Heikki Harju

NATRIUM - KALIUM TANKKAUS OHJEET

Natrium- eli jalostamattoman suolan tankkaus:

- Liuota veden joukkoon päivittäin n. 1 tl laadukasta suolaa.
- Liuota 1/4-1/2 tl suolaa yhtä litraa kohden vettä mitä juot.
- Muista, että et voi lisätä suolan käyttöä mikäli, et lisää veden juontia. (Vesi ja suola toimivat vasta parina elimistössä tasapainottaen toisiaan.)

Suolojen tankkaukseen voit käyttää mm.

merisuolaa, tai muuta vastaavaa laajan alkuainerakenteen omaavaa puhdistamatonta suolaa. (Ruusu-, Intiaani-, Himalaja-, Kristalli-, , kalahari-, -suola.)

Huom! Mikäli elimistössäsi syntyy turvotusta suolan tankkauksen seurauksena. Ilmentää se elimistön kalium vajetta. Tällöin jatka tankkaamista käyttäen jodioitua merisuolaa, josta natriumia vähennetty on vähennetty.

Kalium tankkaus:

Käytä seuraavia tapoja valintasi mukaan täydentämään elimistösi kalium-varastot:

- Syö reilusti salaattia, kasviksia ja vihreitä vihanneksia.
- Käytä viherjauheita. Esimerkiksi vehnänoras ja ohranoras jauheita (ks. kauppalista).
- Halutessasi nopeuttaa kaliumvarastojen täydentymistä hanki hyvälaatuinen kalium-valmiste lisäravinteena ja käytä yksi erä/purkki loppuun tuotteen annosohjeiden mukaisesti (ks. kauppalista).
- Halvin Kalium "lisäravinne" on Kalium-suola (ks. kauppalista). Sen avulla voi myös "tankata" kalium tasojen nousua elimistössä, mutta prosessi on hitaampi, kuin esim. lisäravinteiden avulla ja "epäluonnollisempi", kuin esim. viherjauheen avulla. Mutta jos taloudellinen budjetti on tiukalla, niin ottaisin kalium-suolan käyttöön tilanteen ollessa akuutti (suuri kalium-vaje).
- Kalium-suolaa voit käyttää kalium-tankkaukseen samoilla ohjeilla, kuin yllä jalostamatonta suolaa-natrium tankkaukseen. **(Huom! Sinun tulee lopettaa siksi aikaa jalostamattoman suolan tankkaus kalium-suolan käytön ajaksi!)**

Lähde: Vyöhyketerapeutti, hivenaineterapeutti Kirsi Sarimaa
Jäsentänyt: Valmentaja Heikki Harju