

Natrium und Chlorid sind lebensnotwendig, dürfen allerdings nur in geringer Menge zugeführt werden.

Überlastung beschleunigt die Alterung und fördert viele Erkrankungen: Bluthochdruck und Arteriosklerose, die Schädigung von Herz, Nieren und anderen Organen, ebenso Venenleiden, Arthritis und Demenz, sogar Krebserkrankungen und Osteoporose, ferner Harnsteine, Gicht, Augenerkrankungen (Netzhautschäden, Linseneintrübung, Glaukom, Makula-Degeneration), Ödeme, chronische Entzündungen und Autoimmun-Erkrankungen. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht sich, die Lebenserwartung verringert sich.

Salz verleitet zum übermäßigen Essen. Dies wiederum fördert Insulinresistenz, Diabetes und Übergewicht.

Wer lebenslang gesund und leistungsfähig bleiben will, der sollte dieses Buch lesen.

Die Natur versteht keinen Spaß,  
sie ist immer wahr, immer ernst,  
immer strenge, sie hat immer recht,  
und die Fehler und Irrtümer  
sind immer des Menschen.

GOETHE



Hygeia-Verlag  
[www.hygeia.de](http://www.hygeia.de)

