

GEZOND VERSTAND AVOND

6 oktober 2014

JE BENT NIET ZIEK MAAR HEBT DORST

GUIDO VAN MIERLO

De balans tussen water en zout.

Teveel aan zout geeft klachten, omdat het niet afgevoerd kan worden als er een tekort aan water is.

Een Iraans/Amerikaanse arts, dokter Batmandjelih heeft jarenlang uitgebreid onderzoek gedaan naar de gevolgen van een chronisch tekort aan water en een teveel aan zout.

De doorsnee westerse mens eet tussen de tien en twintig gram zout per dag terwijl drie tot vier gram voldoende is. Dit teveel aan zout geeft klachten, omdat het niet afgevoerd kan worden als er een tekort aan water is. Wij zijn niet gewend om voldoende water te drinken, daardoor ontstaan er allerlei chronische kwalen.

Guido vertelt uit eigen ervaring uitgebreid hoeveel water en zout men moet gebruiken en hoe je dat op een zo eenvoudig mogelijke manier in je eetpatroon in kunt passen.

- Locatie** Hillie van Akker
www.healnihz.com – Health & Travel
- Adres** Kenniscentrum It Griene Nêst
Boskwei 1a
9262 SX SUMAR
- Aanvang** 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur
- Entree** 10.00 euro
- Aanmelden** Hillie van Akker
info@healnihz.com / tel. 0511-402621