

De Kracht van Zeezout



Weet jij waar jou keukenzout vandaan komt? Je denkt misschien dat het zout dat je in de keuken gebruikt écht afkomstig is uit de zee. Dat klopt voor een groot deel, maar het is sterk behandeld voordat het op jouw tafel terechtkomt.

Het belangrijkste verwerkingsproces verwijdert mineralen, magnesium en jodium, het belangrijkste die je kan terugvinden in zout. Tegelijkertijd wordt er dextrose aan toegevoegd en wordt het gebleekt. Dit wordt gedaan zodat het makkelijker toe te voegen is aan je voedsel, terwijl je het aantrekkelijker maakt en langer houdbaar. Omdat er vroeger werd gedacht dat zeezout niet geschikt was voor menselijke consumptie.

Sindsdien is het echter bewezen dat zeezout goed is voor het lichaam en veel voordelen biedt.

Wat is zeezout?



Zoals je je voor kunt stellen, is het winnen van dit soort zout een veel natuurlijker proces. In feite is alles wat je hoeft te doen het laten drogen in de zon!

Als dit gebeurt worden de microscopische deeltjes uit de flora en fauna van de zee opgenomen, naast alle stoffen die gewoonlijk verwijderd worden uit tafelzout: mineralen, jodium en magnesium.

Omdat dit een natuurlijk product is, is het minder wit dan je gewend bent en wordt het niet gebleekt, zoals we eerder hebben genoemd.

Het is ook vochtiger dan het gewone tafelzout en heeft een sterkere smaak, zodat je er minder van nodig hebt in je recepten.

De voordelen van zeezout

1. Het versterkt het immuunsysteem

De mineralen die bewaard blijven in zeezout verbeteren het natuurlijke afweersysteem van het lichaam. Dat is waarom het een goed idee is om zeezout te gaan gebruiken als de zomer ten einde loopt.

Zoals je weet, ontstaan er in die periode vaak verkoudheden, griepjes, virussen en meer. Het zal je helpen beschermen tegen het effect van de temperatuur- en weersveranderingen.

2. Het bestrijdt depressie

Serotonine en melatonine zijn twee hormonen die de hersenen afscheidt om stress te beheersen. Wanneer je door een periode van depressie gaat, maken je hersenen niet genoeg van deze hormonen aan en als gevolg daarvan kunnen verdriet en stress je overrompelen.

Zeezout maakt het makkelijker om die twee gelukshormonen te behouden.

3. Het verbetert de circulatie



Zeezout vergemakkelijkt de bloedstroom door het hele lichaam. Zoals je weet, is je bloed het middel dat zuurstof vervoert naar de gebieden waar je lichaam het constant gebruikt om zijn functies uit te voeren.

Als dit niet gebeurt, zal je lichaam te hard werken en kan het uitgeput raken. Deze eigenschap alleen rechtvaardigt de consumptie van zeezout.

4. Je zal meer gewicht verliezen

Zeezout is een verzurend voedingsmiddel. Dat betekent dat het je maag helpt bij het produceren van substanties die schadelijke elementen verwijderen, zoals vetten.

Het beschermt je niet alleen tegen een te hoge zuurgraad, maar het verbetert en versnelt ook je spijsvertering.

5. Het vermindert astma-aanvallen

Zeezout is een krachtig ontstekingsremmend middel, dus het helpt bij astma. Het effect is zo sterk dat sommige artsen aanraden om wat zeezout op je tong te leggen tijdens een astma-aanval, in plaats van je inhalator te gebruiken.

Als je deze aandoening hebt, raadpleeg dan je arts voordat je een alternatieve behandeling begint en de inhalator weggooit.

6. Het voorkomt en verlicht osteoporose

Botten bestaan uit meer dan calcium. Je botten slaan een kwart van het zout dat je inneemt op. Dit betekent dat als er iets mis is met je botten, extra zout een enorme hulp kan zijn.

Daarnaast zijn de mineralen in zeezout uitstekend voor het herstellen van je botten.

7. Het vermindert spasmen en kramp

Is het je wel eens opgevallen dat tennisspelers bananen eten tijdens wedstrijden? Dit komt doordat het fruit veel kalium bevat, wat een belangrijke voedingsstof is voor de spieren.

Een van de voordelen van zeezout is dat het op een vergelijkbare manier werkt. Het laat je spieren ook beter gebruik maken van de kalium die ze vinden in andere voedingsmiddelen.



8. Het brengt je bloedsuikerspiegel in balans

Zeezout is perfect voor mensen die diabetes hebben, omdat het helpt bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel. Als je problemen hebt met je bloedsuiker, denk dan aan het toevoegen van zeezout aan je dieet: het is als natuurlijke insuline.

De voordelen van zeezout zijn zo geweldig dat als je het merkt, je het moeilijk zal vinden om terug te gaan naar tafelsout. Hoe eerder je begint, hoe meer je de voordelen zal zien en leert de hoeveelheid aanpassen wat je recepten nodig hebben.

Epsomzout - 10 nuttige tips

- 1 Ter verzorging en verzachting van de huid bij insecten- en kwallenbeten en bij een zongevoelige huid:** voeg 2 eetlepels zout toe aan 1/4 liter water. Maak een compres door een katoenen lap in de koude oplossing te drenken en leg dit op de huid.
- 2 Bij verzorging van zwaarbelaste spieren:** voeg een pond zout toe aan een badkuip warm water en ga tenminste 12 minuten badderen. Geeft direct verlichting en sneller herstel.
- 3 Voor het behoud van soepelere gewrichten:** voeg een pond zout toe aan een badkuip warm water en ga tenminste 12 minuten badderen, tenminste 3 maal per week. Na verloop van tijd nemen klachten af.
- 4 Bij branderige en vermoeide voeten:** voeg een half pond zout toe aan een warm voetenbad en ga hier tenminste 12 minuten lang met de voeten in zitten. Eelt is gemakkelijk te verwijderen en pijn neemt af.
- 5 Bij stress en mentale spanningen (bij stress-situaties):** voeg een pond zout toe aan een badkuip warm water en ga tenminste 45 minuten badderen, 3 maal per week voor het slapen gaan
- 6 Als haarconditioner:** verdeel gelijke hoeveelheden conditioner en epsomzout door het haar en laat dit 20 minuten intrekken. Het haar krijgt meer volume.
- 7 Als gezichtsreiniger:** meng een halve theelepel zout met een gezichtsreiniger en masseer de gezichtshuid. Spoel met koud water en dep droog. Werkt als een diepe reiniger.
- 8 Voor een goede en gezonde nachtrust:** voeg een pond zout toe aan een badkuip warm water en ga tenminste 45 minuten badderen, 3 maal per week voor het slapen gaan.
- 9 Als scrub voor het lichaam:** neem een handvol zout en masseer dit over de natte huid. Uw huid wordt heerlijk zacht.

10 En last but not least....bevordert een goed zuur-base evenwicht. Voeg 5% zout toe aan het Spa water en ga tenminste 15 minuten badderen, om de drie dagen.