Hmm. ...Ezt most újragondoltam. Már annyira belebonyolódtam, hogy ez fel se tűnt, de igazad lehet. (Ezesetben a tanulmány lényege újabb kimagyarázása volt valaminek, amiben a sót tehetik felelőssé…) Különben Lenkei tényleg jól magyaráz, szimpatikus amiket mond. Az maradt csak kérdés a számomra, hogy akkor mit kezd a vese a sótöblettel, ha az lenne a helyzet? Egy bizonyos határ mindenképp van, pl. tengervíz. Ez alapján minden esetben elegendő lenne az a megoldás, hogy a só mennyiségének bevitelével arányosan növeljük a vízét is?  
Olyat is láttam érdekeset, hogy egy átlagos felnőtt bevitele 18g körül lenne a természetes, de az is hogy emellett elhagyná a finomított dolgokat. Amik valóban okai lehetnek a magas vérnyomásnak.

Ehhez a cikkhez amúgy rég nem lett hozzányúlva, ráférne már egy frissítés. :) Amint lesz energiám javítom, és gratula az észrevételért!

Pl, egy magas vérnyomással köszködő embernek ugye nem azt mondanám, hogy ne sózzon, hanem hogy derítse ki mi okozza a magas vérnyomást, mert önmagában a só nem teheti. De abban az esetben ha az állapot oka nem a vízhiány (pl. érszűkület), nem fog-e rontani a helyzetén, ha az állapot megszűntéig jócskán sózza az ételeit?