TUZ:

Sodyum (Na): Vücuttaki suyun tutulması, kas ve sinirlerin çalışması için tuz gereklidir. Tuzun azı şifa çoğu zarardır. Tuz üç beyaz zehirden biri olarak nitelendirilir. (diğer ikisi şeker ve undur.) Özellikle tansiyon sorunu olanların tuzu azaltması gerekir. Yeşil yapraklı sebzeler, süt, et ve yumurtada tuz bulunur.

1- Fazla tuzlu yemek, vücut dokularının su tutmasına yani ödeme sebep olur. Vücutta bilhassa ayaklarda şiş olur.
2- Yemekleri tuzsuz pişirip, yerken tuz serpseniz, vücut bu tuzu daha çabuk dışarı atar.

Doktorlukta çok kullanılan tuz evlerde de bir ilaç olarak değerlendirilebilir.
Ağız diş ve boğaz ilhitaplarında tuzlu su ideal bir gargaradır.
Tuzlu su banyoları vücudu kuvvetlendirir, iştah açar. Kışları deniz banyosunun faydalarının bir kısmını sağlar.
En önemlisi, yazları güneş altında fazla kalınan, fazla terlenen günlerde, şu ya da bu biçimde mutlaka fazla ölçüde tuz almanızı öneririz.

İnsan sağlığı için vazgeçilmesi mümkün olmayan bir maddedir. Mide asidini meydana getirir. Dokuları düzene sokar. Kan oluşumuna yardımcı olur.
Eksikliği, hazımsızlık, kramp, güneş ışınlarına tahammülsüzlük gibi arazlara sebebiyet verir.