

Grüne Mineralerde

Heilerde entgiftet, entschlackt und stärkt das Immunsystem

Grüne Mineralerde ist eine Heilerde und bekannt für seine starken Absorptionseigenschaften, denn sie bindet Metalle, Drogen und Toxine. Mineralerde ist eine absolut naturbelassene grüne Mineralerde, auch Löß oder Tonerde genannt.

In Frankreich nennt man sie argile verte. Grüne Mineralerde ist eine garantiert reine Natur belassene Tonerde von höchster Qualität, auch Löß oder Mineralerde genannt. Sie setzt sich aus verschiedenen Mineralstoffen und Spurenelementen zusammen.

Grüne Mineralerde unterstützt einen aktiven Stoffwechsel und ist somit wichtig für die natürliche Widerstandskraft, Vitalität und Leistungsfähigkeit. Eine der wichtigsten Merkmale ist die Kraft der Erde, verschiedene Giftstoffe und Gase mit ihrer gitterförmigen Mineralstruktur an sich zu binden und aus dem Körper auszuleiten. Diese Eigenschaft wirkt sich im Besonderen regulierend auf den Säure-Basen-Haushalt aus.

Wirkung und Anwendung

Heilerde ist ein Pulver, das aus eiszeitlichen Lössablagerungen gewonnen und für verschiedene Anwendungen verarbeitet wird. Als Allround-Mittel hilft es bei Magen-Darm-Beschwerden, Gelenkproblemen und Hautleiden. Sie dient der Entgiftung und der Körperpflege. Heilerde wird meist mit kaltem Wasser verrührt angewendet bzw. eingenommen.

Bereits vor 3.000 Jahren wurde Heilerde in der Antike eingesetzt. Daneben vertrauten viele Naturvölker ihrer Wirkung und auch heute hat Heilerde ihren festen Platz in der Naturheilkunde. Vor mehr als hundert Jahren trugen dazu Sebastian Kneipp, Emanuel Felke und Adolf Just bei. Für Just stellte die Heilerde "das beste Heilmittel der Natur" dar.

Heilerde ist naturreiner Löss, entstanden aus Gesteinen, die mit den eiszeitlichen Gletschern aus dem Norden in unseren Raum gelangten. Durch Reibung, Zertrümmerung und Verwitterung verwandelte sich das Gestein in feines Pulver. Es wird getrocknet, gemahlen, gesiebt und ohne weitere Verarbeitungsschritte oder Zusätze abgepackt. Das Geheimnis der therapeutischen Wirkung von Heilerde liegt in ihrer Pulverform. Der Löss wird zur innerlichen Anwendung sehr fein gemahlen, seine Bestandteile haben nur noch einen Durchmesser von circa 0,001 Millimeter. Je kleiner die einzelnen Teilchen sind, desto größer wird die Gesamtoberfläche, die mit anderen Stoffen in Wechselwirkung treten kann. Störende Substanzen, wie Giftstoffe, Stoffwechselprodukte, schädliche Darmbakterien und überschüssige Magen- und Gallensäure können bei der inneren Anwendung gebunden werden. Deshalb ist Heilerde beliebt bei Magen- und Darmbeschwerden, entgiftet den Organismus und hilft bei der Darmsanierung.

Heilerde bietet auch rasche Hilfe bei Völlegefühl und Sodbrennen.

Neue Untersuchungen zeigen, dass sie ihr gutes Bindevermögen außerdem im Falle von Cholesterin beweist und dazu beitragen kann, herzscheidigend überhöhte Cholesterinwerte zu normalisieren. Erhöhte Blutfettwerte können deshalb durch Heilerde günstig beeinflusst werden.

Verrühren Sie ein bis zwei Teelöffel Heilerde in einem halben Glas Wasser, Mineralwasser oder Tee und trinken Sie die Mischung in kleinen Schlucken. Zur einfacheren Anwendung beispielsweise für unterwegs, gibt es auch Heilerde-Kapseln. Nehmen Sie Heilerde zwei- bis dreimal täglich und möglichst immer nüchtern ein. Bei akutem Durchfall können Sie mehrere Teelöffel Heilerde innerhalb weniger Stunden zu sich nehmen. Bei der gleichzeitigen Einnahme von Medikamenten kann Heilerde deren Wirkung verringern, da auch die Wirkstoffe gebunden werden können. Deshalb sollte dabei immer ein Abstand von mindestens einer Stunde eingehalten und in Zweifelsfall ein Arzt konsultiert werden.

Neben der inneren Anwendung kann Heilerde äußerlich als Wickel, Verband, Auflage, Badezusatz oder Gesichtsmaske angewandt werden. Sie hilft bei allergischen Hautbeschwerden, Ausschlägen, Ekzemen und Insektenstichen, bei Arthrose, Muskel- und Gelenkbeschwerden und Prellungen, bei Akne, unreiner und fettender Haut, bei Durchblutungsstörungen und Entzündungen. Ein Leibwickel mit Heilerde unterstützt die innere Anwendung bei Magenbeschwerden.

Zur Herstellung eines Wickels oder einer Kompresse stellen Sie einen streichfähigen Brei aus Heilerde und Wasser her. Der Brei wird fingerdick auf die betroffene Partie aufgetragen und mit einem feuchten Tuch bedeckt. Darüber kommt ein trockenes Baumwolltuch, das Sie am besten mit Sicherheitsnadeln an Ort und Stelle halten. Die Wirkung entfaltet sich, während die Heilerde trocknet. Das dauert bei einer größeren Kompresse eineinhalb bis zwei Stunden. Wenn sie trocken und bröckelig geworden ist, kann die Auflage entfernt werden. Für eine Gesichtspackung brauchen Sie den Heilerde-Brei nicht mit einem Tuch zu bedecken. Er ist dann bereits nach circa 20 Minuten trocken. Beim Trocknen des aufgetragenen Breis tritt eine Saugwirkung auf, die überflüssige Gewebsflüssigkeit nach außen ableitet und Entzündungen zurückgehen lässt. Als Nebeneffekt tritt die Erwärmung des inneren Gewebes und eine Anregung des Kreislaufs und Stoffwechsels ein.

Für ein Heilerde-Bad geben Sie acht bis zehn Esslöffel Erde ins einlaufende Badewasser. Das Bad sollte nicht zu heiß sein und nicht länger als 15 bis 20 Minuten dauern. Anschließend können Sie sich gleich ab duschen, lassen aber die an der Haut haftenden Heilerdereste antrocknen, während Sie in einem großen Tuch eingewickelt ruhen. Das verstärkt die wohltuende und heilende Wirkung. Nach etwa einer Viertelstunde lassen sich die Erdbröckchen mit einem feuchten Tuch abrubbeln, was zusätzlich einen Peelingeffekt hat und die Haut frisch und rosig werden lässt. Optimal ist die Kombination von innerer und äußerer Anwendung.

Vorteile von mikro-fein aktivierter Mineralerde:

- vergrößerte Oberfläche
- verbesserte Löslichkeit
- besserer Geschmack

Innerliche Anwendung

Jeweils 1 -2 Teelöffel Mineralerde 1 - 3x pro Tag in ein Glas Wasser einrühren und 1 Stunde vor oder nach den Mahlzeiten trinken. Die Mineralerde möglichst nicht längere Zeit mit Metall in Kontakt bringen. Zur Eingewöhnung können Sie auch das Mineralerdewasser einige Tage ohne Bodensatz trinken.

Grüne Mineralerde empfiehlt sich nach fetten Speisen oder übermäßigem Alkoholgenuss, sowie auch zur Unterstützung bei Fasten- und Entschlackungskuren.

Tip: Die Mineralerde in einer Flasche mit stillem Mineralwasser zubereiten und über den Tag verteilt trinken.

Äußerliche Anwendung:

1-2 gehäufte Esslöffel mit etwas Wasser anrühren. Einige Minuten stehen und quellen lassen. Danach messerrückendick auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen. Nach 10-20 Minuten Einwirkzeit mit Wasser abspülen. Maske ein bis zweimal wöchentlich anwenden. Bei zu Akne neigender Haut kann die Maske anfangs öfter angewandt werden.

Sie können die Mineralerde auch als Wascherde, Umschlag oder Packung anwenden.

Tipp: Vor dem Schlafen das Pulver dünn auf die Problemstellen auftragen. Am nächsten Tag Reste abspülen.