

## Die Begriffe Mineralien – Alkalien – Elektrolyte - pH-Wert (2)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



ganz ohne lange Vorrede: Heute bekommen Sie Teil 2 meiner Übersicht zur Bedeutung von Mineralien.

### Was passiert bei falscher Ernährung?

---

Wenn Ihre Ernährung und Ihre Lebensweise vorwiegend säurebildend ist und der Mineralienvorrat ständig aufgebraucht ist, dann kann der richtige pH-Wert im Darm nicht mehr aufrechterhalten werden.

Schließlich ergibt sich eine Kettenreaktion der folgenden krankhaften Zustände:

- Das Verdauungspotential schwindet.
- Die gesunde Darmflora wird zerstört oder verwandelt sich in unerwünschte Spezies um.
- Die Abwehr des Darms gegen Bakterien, Viren und Parasiten ist vermindert.
- Die Mukosa des Darms wird durch die sauren Gallensäften gereizt und es bilden sich Schleimablagerungen als Schutz.
- Es entstehen immer mehr Toxine und Keime und eine krankhafte Darmflora bildet sich aus.
- Es kann Verstopfung entstehen und es können sich Divertikel und andere Darmprobleme entwickeln.
- Leber und Nieren werden überfordert.
- Der Körper verarmt an B-Vitaminen und es werden immer weniger Aminosäuren hergestellt.
- Die Ernährung der Zellen ist nicht mehr gewährleistet.

Wenn die obigen Punkte fortgeschritten sind, entstehen oft ernsthafte Verstopfungen oder durchfallartiger Stuhl. Der Darm wird extrem toxisch und gibt teilweise giftige Bestandteile an das Blut ab, so dass Leber und Nieren von Giften überschwemmt wird. Leber und das Immunsystem um den Darm werden schwach und der Darm wird immer durchlässiger für nicht körperverträgliche Stoffe. Dadurch werden die Organe noch weiter geschwächt.

Wie schnell und wie weit sich ein solcher gefährlicher Zustand einstellt, das hängt von der Konstitution des Körpers, von der geistigen Haltung und von der Ernährungs- und Lebensweise ab. Leider ist es nicht so, dass alle Schäden durch das Beheben des Mineralienmangels wieder in Ordnung gebracht werden können, aber es ist der erste Schritt zur Heilung.

# Mineralien - ein wichtiger Schlüssel zur Gesundheit

---

Wie wir im vorigen Kapitel gezeigt haben, ist die ursprüngliche Ursache der meisten Krankheiten auf einen Mangel an organischen Mineralien zurückzuführen. Auch die Bildung der Darmablagerungen wird von einem Mangel an organischen Mineralien verursacht.

## Bei folgenden Körperfunktionen spielen Mineralien eine wichtige Rolle:

---

- Enzymfunktion
- Aufrechterhalten des richtigen pH-Wertes
- Wachstum
- Zellfunktionen
- Elektrisches Potential
- Sauerstofftransport
- Jede physiologische Aktivität des Körpers

Sie sehen also, die korrekte Funktion unseres Körpers hängt völlig davon ab, dass wir genügend Mineralien im richtigen Verhältnis haben. Der Körper ist bestens darauf eingestellt, das auch zu gewährleisten, aber wenn auf Dauer viel zu wenig Mineralien aufgenommen werden, dann kann es kritisch werden. Die Voraussetzung für jede Heilung ist, dass wir unseren Mineralienvorrat wieder auffüllen und ihn dadurch aufrechterhalten, dass wir zu etwa 80 % Alkali bildende Kost zu uns nehmen. Das ist der erste Schritt zur Heilung.

## Wie wir an Mineralien verarmen:

---

- Belastende Gefühle und negative Gedanken
- Ständiger Stress und Überforderung
- Das Essen von zu viel säurebildender Nahrung, also zu viel Fleisch, Milchprodukte, „Junk Food“, Weißmehlnudeln, Popkorn, Kaffee, Salz, Alkohol, Zucker, Weißbrot und Getreide.
- Schlechte Verdauung und schwache Verbrennung in den Zellen
- Zu viel Essen, so dass unvollständig verdaut wird und die Systeme überlastet werden.
- Infektionen durch Bakterien, Parasiten, Pilze, Hefen oder Amöben, die zu viel Säuren erzeugen
- Schwermetall-Vergiftungen wie Quecksilber aus den Zähnen, Arsen aus behandeltem Obst und Gemüse usw.
- Wenn die Nieren nicht einwandfrei arbeiten, kann das pH-Gleichgewicht gestört werden.
- Fehlfunktion der Nebennierenrinde (bildet Adrenalin)
- Medikamente
- Umweltgifte
- Wer gewohnheitsmäßig sehr flach atmet, kann eine Azidose bekommen.

## Wie wir unseren Vorrat an Mineralien wieder aufbauen können

---

- Nehmen Sie keine säurebildende Nahrung mehr zu sich.
- Essen Sie viel basische Nahrung wie biologisch angebaute Früchte und Gemüse.
- Trinken Sie Saft von biologisch angebauten Möhren.
- Nehmen Sie Nahrungsmittelergänzungen zu sich, die organische oder noch besser pflanzliche Mineralien erhalten.
- Auch folgende biologische Stoffe helfen dem Körper, Mineralvorrat aufzubauen: Täglich 500 mg B6, 50 mg Folsäure, 4 g Lysin, 3 g Cystein, 3 TL Pantothersäure, 1 EL Glutamin, 3 g Vitamin C
- Atmen Sie tief.
- Machen Sie Dauerlauf oder anderen Sport und schlafen Sie ausreichend.
- Nehmen Sie keine Drogen oder sonstigen Gifte
- Befreien Sie sich von Ihren negativen Gefühlen, denken Sie positiv.
- Reinigen Sie den ganzen Körper.
- Regenerieren Sie Ihr Verdauungssystem und andere Organe

## Flüssige Mineralien pflanzlichen Ursprungs

---

Mineralien pflanzlichen Ursprungs bestehen aus pflanzlichen Extrakten, die die notwendigen Hauptmineralien wie Natrium, Kalium, Magnesium und Kalzium konzentriert in organischer Form enthalten. Sie bauen sehr schnell die Alkalireserven wieder auf. Man sollte sie dreimal am Tag zu den Mahlzeiten oder mit den Kräutern einnehmen.

Organisch gebundene Mineralien entsprechen in ihrer Wirkung in etwa denen pflanzlichem Ursprung, sind jedoch oft in Kapseln gefüllt und ohne Fruchtzucker und somit für Diabetiker besser geeignet. Sie sind allerdings weniger natürlich.

Spurenelemente pflanzlichen Ursprungs sind sehr empfehlenswert - ein wunderbares Produkt ist Mineral Power, das organische, ungiftige Mineralien enthält. Ich möchte es Ihnen wirklich ans Herz legen. Ich selbst nehme immer wieder einige Tropfen in ein Glas Wasser, doch zugegeben, meine Frau sorgt dafür, dass ich es nicht vergesse.

Der Durchmesser dieser Mineralien ist so winzig, dass sie schnell und leicht durch die Zellmembranen absorbiert zu werden und so dem Körper zur Verfügung stehen. Dieses Produkt ist besonders wichtig für die, die ihre Nahrung nicht richtig verdaut oder sich nicht gut ernährt haben. Während der Darmreinigung beispielsweise unterstützen diese Mineralien die Verdauungsenzyme beim Ausleiten der Gifte und beim Wiederaufbau des gesunden Gewebes. Berichte über dieses Produkt kommen manchmal Wundern nahe. Ich habe gehört, dass Grauhaarige wieder ihre natürliche Haarfarbe bekamen und Krankheiten wie Ausschläge, Arthritis, Grauer Star, Diabetes, usw. verschwanden, nachdem diese Spurenelemente einige Zeit lang eingenommen wurden (Ich behaupte aber nicht, dass man diese Krankheiten so heilen kann). Bei Ausschlägen, Wunden, Stichen, Sonnenbränden und für besseres Aussehen kann man es äußerlich anwenden. Einige Ärzte und Ernährungswissenschaftler halten sie für die vollständigste und wirksamste Quelle für organische Mineralien. Sie enthalten über 60 Mineralien und Spurenelemente. Jeder braucht diese organischen Mineralien, aber die meisten bekommen sie nicht.

Wenn Sie diese Spurenelemente zum Beispiel vor, während und nach der Darmreinigung einnehmen, erzielen Sie ein besseres Ergebnis. Sie beseitigen dadurch zwar keine Ablagerungen, verbessern aber die allgemeine körperliche Verfassung. Auch anorganische Salze helfen dem Elektrolythaushalt des Körpers, aber Kräuterernährung ist wirksamer. Organische Mineralien

wirken langsam, aber sicher; und ich schlage vor, dass Sie sie 7 Wochen lang einnehmen, bevor Sie ihre Wirkung beurteilen. Ich empfehle zwei Wochen lang einen Teelöffel der Lösung über den Tag verteilt, danach die halbe Dosis.

Personen mit Mineralienmangel nehmen oft stark zu, weil der Körper die Säuren mit Lympheflüssigkeit verdünnt und sie deponiert; oder die Betroffenen verlieren an Gewicht und leiden an merklichen Verdauungsunregelmäßigkeiten. Das bedeutet aber nicht, dass eine gesund aussehende Person diesen Zustand nicht auch haben könnte. Sie könnte Kalzium aus ihren Knochen holen, Natrium aus Gelenken, Magen, Leber, Galle und den Muskeln, und das viel schneller, als die korpulente oder dürre Person, weil sie nicht in der Lage ist, die Säuren in der Lymphe zu speichern oder aus den Därmen zu entfernen.

Die Regulierung der Kalzium- und Phosphatwerte hat mit den Hormonen der Nebenschilddrüse zu tun, die für gesunde und harte Knochen sorgt. Der Kalziumwert ist zu niedrig, wenn Kupfer, Vanadium, Malonsäure, Urethan, Bakterien oder Farbstoffe in der Nebenschilddrüse sind.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluellstrasse 13 | CH - 6072 Sachseln