

Körper, Krankheit und Mineralstoffe

Der Körper funktioniert mit Mineralstoffen (z. B. Magnesium, Kalzium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan, Chrom etc.), Vitaminen und weiteren Stoffen (z.B. Aminosäuren), sogenannten **Nährstoffen**. Diese brauchen wir täglich, damit der Körper mit all seinen Organen und Systemen intakt ist. Unter anderem verwendet er diese Stoffe, um nicht gewollte Substanzen vom Körper fern zu halten bzw. aus zuleiten, um im Gleichgewicht und gesund zu bleiben. Der Körper leitet vor allem über folgende Organe aus, sprich **entsäuert über: Leber (Hormone), Darm (Kot), Niere (Urin), Lunge (Atem), Haut (Schweiß)**. Wenn wir regelmäßig Nährstoffe nachliefern, funktioniert der Körper einwandfrei.

Wenn der Körper diese Stoffe nicht nachgeliefert bekommt und nicht speichern kann, holt er sich diese aus den eigenen Körper-Depots und leert diese mit der Zeit (z.B. aus den Zähnen, Knochen, Haaren, Nägeln). Wenn die Depots geleert sind, fängt der Körper an, seinen Organismus anders auszugleichen. Er muss **immer in Balance** sein. Er dreht den Mechanismus um und speichert die nicht gewollten Substanzen im Körper, weil er sie nicht mehr ausleiten kann. Er **übersäuert und verschlackt**. Erste Anzeichen sind Schmerzen jeglicher Art, vorzeitige Alterung der Haare (Farbverlust, Ausfall, Dichte) und Haut (Haut ist ein Entsäuerungs- und Entgiftungsorgan: z.B. strenger Schweißgeruch, Ausschläge), Muskelschwäche (Augen, Bewegungsapparat), Zahn-, Nägel- und Knochendichte, Herz und Kreislauf (Blutdruck, Schwindel, etc.), Erkältungen (Lunge, Hals-Nasen-Ohren-Bereich), Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit. In weiterer Folge meldet sich der Körper mit **Krankheiten**, um auf das Defizit aufmerksam zu machen. Wenn wir diese Anzeichen ignorieren, fährt der Körper mit immer schwereren Geschützen auf.

An sich ist die Lösung einfach, dem Körper regelmäßig Ruhe zu gönnen, immer genügend **reines Wasser** und genug **Nährstoffe** zu geben. In der Nahrung erhalten wir diese allerdings heutzutage nicht mehr ausreichend. Auch in den Bio-Produkten sind oftmals die Nährwerte nicht mehr optimal. Somit ist es ratsam, Nährstoffe zusätzlich zuzuführen, am Besten aus hochqualitativen Pflanzenstoffen. Somit können wir den Körper wieder selbst regulieren, auch wenn wir keine optimale Nahrung zu uns nehmen bzw. zu viel oder einseitig uns ernähren oder Süchten (Junk-Alkaloide) frönen.

Eine Gelegenheit, den Körper für das Heilen zu unterstützen, ist für längere Zeit zu **fasten** oder nachhaltig die **Nahrung umzustellen** und alles weg zu lassen, was ihn belastet. Vor allem tierische Produkte (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Käse), Zucker, Weißmehl, Alkohol, Koffein und Teein lassen den Körper übersäuern, wenn wir zu viel davon nehmen oder es übertreiben. Das gilt für beide Seiten, auch für Basisches: die Dosis macht das Gift. Wenn das zu herausfordernd ist, dann eben vermehrt Nährstoffe, vor allem Mineralstoffe, zusätzlich zuführen.

Und der Hauptaspekt, den Körper wieder zu regulieren, ist die **Psyche** zu betrachten. Vor allem ist es der sogenannte **Stress**, auch der positive. Ausgelöst durch jede Art von Emotionen. Also z.B. Sorgen, Grübeln, Ängste, aufgeregter oder hysterischer sein, angepasst oder schüchtern sein, Nicht-Nein-Sagen, getaktetes Leben, Freizeitstress, Workaholic genauso wie Langeweile, auch oxidativer Stress und vieles mehr. Zu **70 %** für die Dysbalance des Körpers ist somit die Psyche verantwortlich. Dies wird auch **Psychosomatik** genannt. Zu jeder Krankheit gibt es eine psychische Komponente mit ihrer Emotion.



Stress erzeugt Hormone und diese werden von der Leber verarbeitet. Wenn es zu viel ist und die Hormone nicht mehr verarbeitet werden können, da die Nährstoffe fehlen, dann führt dies zur Verschlackung bzw. zur Verschleimung des Körpers und schließlich zu Krankheiten. Erste Anzeichen für die psychische Überforderung des Körpers ist Erschöpfung, Müdigkeit, Antriebslosigkeit und auch Schlafstörungen. Der Rhythmus des Körpers gerät aus dem Gleichgewicht. Es gilt dafür zu sorgen, Mineralstoffe zu sich zu nehmen, in weiterer Folge natürlich den Stress zu analysieren und gegebenenfalls zu reduzieren bzw. auszugleichen und zu entspannen. Da der Stress auch zu **Schleimbildung** führt, ist darauf zu achten, keine schleimbildenden Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Dazu gehören vor allem Zucker, Milchprodukte, auch Käse, kalte Speisen, sowie Weißmehl.

Lösungsansätze:

- * vermehrt zusätzlich gute pflanzliche Mineralstoffe zu sich nehmen, sowie gesundes Eiweiß (z.B. als Shake)
- * Fastenkuren (mindestens 10 Tage. Besser 4 Wochen. Am Besten 3 bis 6 Monate, je nachdem wie der Körper anspricht)
- * säurebildende Nahrung mindern: Tierisches wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Käse, Eier, sowie Zucker, Weißmehl, Alkohol, Koffein, Teein
- * täglich früh und/oder abends 1 TL Leinsamenöl trinken
- * schrittweise Nahrungsumstellung zu mehr basischem Essen
- * viel reines Wasser trinken
- * Bewegung bis hin zu Sport, auch Sauna, um viel zu Schwitzen zur Entsäuerung
- * Entspannungsphasen / Ruhephasen / Auszeiten
- * Meditieren
- * und was dir selbst einfällt zu tun

Tipp:

Wenn dich Mineralstoffe aus qualitativ hochwertigen pflanzlichen Essenzen interessieren, wir verwenden die Produkte von dem Familienunternehmen Forever Living Products, die vor allem Aloe Vera Produkte herstellen.

Anbei der Produktkatalog mit Infos. Wenn Du Fragen hast, melde dich gerne.

<https://490002042340.fbo.foreverliving.com/shop>

(Wenn Du bestellen willst und dich Rabatte interessieren, melde dich gerne bei mir)

Entsäuern, entgiften, entschlacken mit Aloe Vera:

- * Aloe Vera Saft (pur, Peach, Berry, Mango Geschmack) täglich 40 bis 120 ml trinken (löst die Schlacken im Körper)
- * Eiweiß-Shake täglich trinken in 250ml Wasser (am Besten warm, oder mit einer pflanzlichen Milch) (bindet die gelösten Schlacken)
- * Mineralstoffe Natur Min 4 bis 6 Stück aufgeteilt oder alle abends mit Wasser trinken oder zermörsert in Wasser trinken (leitet die Schlacken aus)

Die in diesem Artikel vorgestellten und beschriebenen Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Die Autoren übernehmen keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Methoden ergeben. Bitte nehmen Sie bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Hilfe, Diagnose und Therapie durch Spezialisten in Anspruch.

