

Feichtinger / Niedan-Feichtinger Schüßler-Salze: Entschlacken Gesund abnehmen Schlank bleiben

Leseprobe

[Schüßler-Salze: Entschlacken Gesund abnehmen Schlank bleiben](#)

von [Feichtinger / Niedan-Feichtinger](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b10126>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
<http://www.unimedica.de>



Baustein Nummer 1: Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Mineralstoffe unterstützen die Gewichtsreduktion. Eine Mineralstoffkombination wird vor allem von all jenen angewendet, die gerne abnehmen möchten, viele Diäten hinter sich haben und oft in dem bekannten Jojo-Teufelskreis gefangen sind.

An Flüssigkeit gebundene Schlacken können mithilfe einer Mineralstoffmischung (siehe Anhang Seite 138) über die Leber metabolisiert (umgebaut) und über den Dickdarm ausgeschieden werden. Die bei diesem Vorgang frei werdende Flüssigkeit wird über die ableitenden Harnwege ausgeleitet. Die Mineralstoffmischung fördert auch die Durchlässigkeit des Bindegewebes, wodurch die mit Säure angereicherten Eiweißkonglomerate (Orangenhaut) besser abgebaut werden

können. Außerdem wird eine massive Entsäuerung durch die Einnahme der Schüssler-Mineralstoffmischung eingeleitet. Da sehr viele antioxidativ wirkende Mineralstoffe angeführt sind, gelingt es mit dieser Mischung, auch Freie Radikale zu eliminieren und dadurch ein gesundes Abnehmen zu ermöglichen. Alle diese Vorgänge bewirken im Organismus einen Reinigungsprozess und damit verbunden einen Gewichtsverlust.

TIPP

Darmreinigung

Eine gleichzeitige Darmreinigung mit Bittersalz (Baustein Nummer 7) erhöht die Wirksamkeit der Mineralstoffmischung ebenso wie das Baden in einem basischen Mineralstoffbad (Baustein Nummer 2) und das Trinken eines guten reinigenden Reinigungs- und Entschlackungstees (Baustein Nummer 3).

Einnahmeempfehlungen

Je nach individueller Belastung sollten von jedem angeführten Mineralstoff 7–10 Stück pro Tag in der Mischung eingenommen werden. Die Mineralstoffe können direkt in den Mund genommen werden, wobei man sie dann langsam zergehen lässt.

Viele bevorzugen es, die Mineralstoffe aufzulösen. Dabei wird die empfohlene Menge von je 7 bis 10 Tabletten je Mineralstoff in drei Teile aufgeteilt und jeweils in einem Viertelliter Wasser

aufgelöst und ganz langsam schluckweise eingenommen. Jeder Schluck sollte so lange wie möglich im Mund behalten werden, damit der Organismus genügend Zeit hat, über die Mundschleimhäute die Mineralstoffe aufzunehmen. Diesen Vorgang wiederholen Sie dreimal: vormittags, nachmittags und abends. Damit ist die notwendige Tagesmenge erreicht. Bitte beachten Sie, dass es besonders zu Beginn der Einnahme zu Reaktionen kommen kann (siehe Seite 34). Sollten

Reaktionen auftreten, ist es ratsam, mit einer kleineren Anfangsmenge zu beginnen.

Die Schüssler-Salz-Mischung kann kurmäßig über mehrere Wochen eingenommen werden, wie zum Beispiel im Frühjahr, oder begleitend während der ganzen Bemühungen, zum Abnehmen und dann immer wieder. Wünschenswert wäre es dann, dass es zu einer individuellen Erstellung eines Einnahmeplanes kommt.

Mineralstoffe der Schüssler-Mineralstoffmischung

Im Folgenden werden die einzelnen Mineralstoffe vor allem unter dem Blickwinkel ihrer Bedeutung für den Abbau des Gewichtes und der Ausscheidung von Schadstoffen erklärt. Heute dürfen wir, wie schon erwähnt, keinesfalls auf die Schädigungen der Gewebe durch Freie Radikale vergessen, die unbedingt aus dem Organismus entfernt werden sollten, wenn gesundes Abnehmen gelingen soll. Um diesem Verständnis der Zusammenhänge gerecht zu werden, ist die antioxidative Wirkung des jeweiligen Mineralstoffes ebenso angeführt.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Der Betriebsstoff für die Auseinandersetzung mit den abzubauenen Stoffen, **Ferrum phosphoricum Nr. 3**, ist der Mineralstoff,

- der für den erhöhten Anspruch an die Transportqualität des Blutes zuständig ist,
- der zur Bindung der frei gewordenen Freien Radikale eingesetzt wird und
- für eine ausreichende Sauerstoffversorgung der Zellen sorgt.

Dieser Mineralstoff ist der wichtigste antioxidative Schutz aus der Biochemie nach Dr. Schüssler und darf daher bei einer Eliminierung von Freien Radikalen nicht fehlen.

Oft werden Menschen, die sich bemühen abzunehmen, durch ein leichtes Schwindel- oder Schwächegefühl irritiert. Beides wird durch diesen Mineralstoff unterbunden, da der Organismus den erhöhten Anforderungen gewachsen ist. Häufig tritt während des Abnehmens durch einen verstärkten Mangel an diesem Mineralstoff auch leicht erhöhte Temperatur auf. Dem wird durch die Zufuhr dieses Mineralstoffes vorgebeugt.

Nr. 4 Kalium chloratum

Der Betriebsstoff für die Drüsen, **Kalium chloratum Nr. 4**, ist ein bedeutender Betriebsstoff für die vielen Aufgaben der Drüsen im Körper. Vor allem betrifft das alle Drüsen im Verdauungsbereich, im Magen und Darm, die Leber und die Bauchspeicheldrüse. Die Beanspruchung dieses Mineralstoffes zeigt sich in einem weißen Zungenbelag. Es sind aber auch die Lymphdrüsen durch den notwendigen Abtransport von Säure gefordert.

Der Chloridanteil dieses Mineralstoffes ist sehr bindungsfreudig und reagiert schnell mit anderen chemischen Stoffen. Dadurch werden diese Stoffe für den Körper unschädlich gemacht. Die Ausscheidung besorgt dann **Natrium sulfuricum Nr. 10**.

Der Organismus braucht für den Aufbau der Fasern des Bindegewebes Eiweißstrukturen, wie Kollagen und Elastin. Aus der Sicht der Biochemie Dr. Schüsslers ist für die Bildung dieser Faserstoffe **Kalium chloratum Nr. 4** als Funktionsmittel notwendig. Das bedeutet, dass der Körper diese Eiweißsubstanzen nicht aufbauen kann, wenn er den dazugehörigen Betriebsstoff nicht zur Verfügung hat. Ein Mangel an diesem Mineralstoff wie auch an **Calcium phosphoricum Nr. 2** ist damit automatisch mit Problemen der Eiweißverarbeitung verknüpft. Das zugeführte Eiweiß wird dann nicht eingebaut, sondern angelagert, was zur schon beschriebenen Eiweißdickleibigkeit führt.

Ein bei Fastenkuren oft beobachteter Effekt ist ein weißer Zungenbelag! Hier entsteht der Mangel an **Kalium chloratum Nr. 4** durch einen Umstellungsprozess der Verdauungsorgane, die ebenfalls aus Drüsen bestehen. Die Verdauungssäfte werden vorerst in einer Menge ausgeschieden, die bisher zur Bewältigung der Nahrung notwendig war. Wird gefastet oder die Ernährung umgestellt, muss sich der Verdauungsapparat erst darauf einstellen. Vorerst wird, was die Verdauungsanforderungen betrifft, »ins Leere produziert«. Das verbraucht viel **Kalium chloratum**.



Feichtinger / Niedan-Feichtinger

[Schüßler-Salze: Entschlacken Gesund abnehmen Schlank bleiben](#)

144 Seiten, kart.
erschiene 2011



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de