

- **rechtzeitige Behandlung von Stoffwechselstörungen** wie: Müdigkeit, Verstopfung, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Steifheit, aufgeblähter Bauch, Ödeme, Übergewicht, Lymphstau, Cellulite usw. (S.47) hauptsächlich durch:

- Beendigung von Ernährungsfehlern und psychologischen Fehlern, (S.32,143,148,159,165,190)

- Durchführung und Umsetzung eines systemischen Programms zur Wiederherstellung der natürlichen Entgiftung des Körpers. (S.59,166,168,170,186,191)

**Wirksame Maßnahmen** zur Überwindung und Vermeidung von genotoxischen Stresszuständen sind auch: positive Lebensstiländerungen (S.170-185), sorgfältige Auswahl der Lebensmittel im Tagesmenü, (S.163,168) regelmäßige körperliche Aktivität (S.186), aktive Entspannung und Ruhe, aktive kreative und geistige Aktivität, tägliche positive und konstruktive Einstellung, (S. 69) Kontrolle negativer Stimmungen, Emotionen, Spannungs- und Stresszustände. (S.33,42,146-155,160,189,192)

### **Tabelle 10: Die sieben Wächter unserer persönlichen Energiebilanz**

Die Mechanismen, die das Energie- und Vitalgleichgewicht in unserem Körper aufrechterhalten, werden von *Sieben lebenswichtigen Mineralien* gesteuert. (S.42,60,79,95,97,98)

Diese Mineralstoffe haben die Eigenschaft, bei Stress und unregelmäßigem Lebensstil aufgebraucht zu werden oder sich bei übermäßiger täglicher Aufnahme anzusammeln, die folgende Tagesbedarfe des Körpers nicht überschreiten sollte:

Mineral	regierende Lebenskraft/ Funktionsprinzip	Physiologische Rolle der Sieben Makronährstoffe pH-Wert haltend, Elektrolyt- und Redox-Gleichgewicht im Körper. Tägliche Bedürfnisse.
<b>S</b>	<b>Bewusste Kraft</b> Regeneration Nervensystem	<b>Schwefel</b> - Bestandteil vieler Enzyme. Beteiligt sich am Aufbau von Haut, Haaren und Nägeln. Unterstützt Redox-Prozesse. Unterstützt die Zellheilung und Flexibilität. <i>Strukturelement: Milchprodukte, Wurzelgemüse, Fisch, Fleisch, Knoblauch</i>
<b>Na<sup>+</sup></b>	<b>Mentale Stärke</b> Stoffwechsel Hormonelle Aktivität	<b>Natrium</b> - zusammen mit Kalium reguliert den Wasserhaushalt und die Nährstoffversorgung der Zellen. Gleichzeitig scheiden sie Giftstoffe aus. Muskelaktivität unterstützen. Übermäßige Aufnahme von Salz (Natrium) führt zu Calcium- und Magnesiummangel. <i>1500 mg: Speisesalz, Meeresfrüchte, Käse, Milchprodukte, Spinat, Oliven.</i>
<b>K<sup>+</sup></b>	<b>Intuitive Kraft</b> Atmung, Alkali-Säure-Gleichgewicht	<b>Kalium</b> - reguliert das osmotische Gleichgewicht. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung der Herzfrequenz und des Blutdrucks. Verbessert den Stoffwechsel, fördert die Zellregeneration, das Wachstum. <i>4700 mg: Kartoffeln, Tomaten, Bohnen, Linsen, Milchprodukte, Meeresfrüchte, Karotten, Bananen, Rüben</i>
<b>Cl<sup>-</sup></b>	<b>Herzstärke</b> Entgiftung Verkehr Blutgefäße	<b>Chlor</b> - verbessert den Mineralstoffhaushalt der Zellen. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Magensäuresekretion. Erhält den pH-Wert von Körperflüssigkeiten und Blut. <i>2300 mg: Salat, Salat, Kochsalz, Mineral- und Trinkwasser.</i>
<b>P</b>	<b>Spirituelle Kraft</b> Verdauung Assimilation	<b>Phosphor</b> - beteiligt sich an der Struktur der DNA, an der Aktivierung des Zellstoffwechsels und der Produktion von Zellenergie. Baut Knochen. Erhält den pH-Wert der Zellflüssigkeiten. <i>700 mg: rotes Fleisch, Milchprodukte, Fisch, Brot, Reis.</i>
<b>Mg<sup>++</sup></b>	<b>Heilige Macht</b> Immunität Essentielles Blut, Rhythmus, Kondition	<b>Magnesium</b> - ein Cofaktor für über 300 Enzyme. Erhält die Zellaktivität und den Stoffwechsel. Beteiligt sich an der Versorgung mit zellulärer Energie - ATP, notwendig für den Elektrolythaushalt. Unterstützt die Herzfunktion, die Muskeln und das nervöse Gleichgewicht. <i>250 mg: Spinat, Tomaten, Getreide, Bohnen, Milchprodukte, Nüsse, Cocoa, Fisch.</i>
<b>Ca<sup>++</sup></b>	Primärkraft Bewegung Energie	<b>Calcium</b> - stärkt die Zellmembran. Aktiviert Enzyme. Baut Knochen und Zähne auf. Stärkt die Muskulatur und die Herztätigkeit. Kalziummangel führt zu Osteoporose. <i>1200 mg: Milchprodukte, Eier, Fisch, Salat, Thymian, Oregano, Dill, Zimt</i>