

Schüssler zouten tekorten van mineraalzouten in de celkern oplossen



de meeste ziektes op een tekort aan mineraalzouten in de celkern duiden en door dit aan te vullen je de gezondheid van de cel verbeterd en daarmee je algehele gezondheid. De naam zouten heeft overigens niets te maken met het keukenzout wat wij in de kast hebben staan maar zouten betekend gewoon een verbinding tussen twee of meer mineralen.

De Schüssler celzouten bevatten zodanig verdunde mineraalzouten dat ze direct door de cel opgenomen kunnen worden. Deze mineraalzouten krijgen we normaal gesproken via onze voeding binnen, door groenten, fruit en granen.

Om gezond te zijn en blijven heb je mineraalzouten nodig. In de juiste hoeveelheid én verdeling. Soms heb je een tekort aan een of meer mineraalzouten. Daardoor kun je klachten krijgen zoals minder energie end. Er zijn vele verschillende celzouten die allemaal hun eigen werking hebben, [klik hier voor voor een volledig overzicht van alle Schüssler zouten](#)

Wat zijn mineraalzouten?

Mineraalzouten zijn voedingsstoffen die zich overal in je lichaam bevinden. Ze zijn noodzakelijk voor het goed functioneren van alle processen in je lichaam. Je krijgt de mineraalzouten binnen via je voeding. Als je gezond en gevarieerd eet, kan er dus nooit een tekort ontstaan, zou je denken. Toch is dat niet zo. Bepaalde omstandigheden, zoals (te) hard werken, intensief sporten, stress of slaapgebrek kunnen ervoor zorgen dat je celstofwisseling verstoord raakt.

Hoe ontstaat een tekort aan mineraalzouten?

Planten halen mineralen uit de bodem en wij eten die planten en krijgen de mineralen dan binnen. Door een [verarming van de grond](#) komen er steeds minder mineralen in de grond en daardoor in de plant en daardoor in onze voeding. Dit heeft vooral te maken met het veelvuldig gebruik van kunstmest en het niet optimaal houden van de bodem, wat eigenlijk de basis van al het leven is.

Kauwen, door onze snelle manier van leven word er steeds minder en minder lang gekauwd. Daardoor vermengd de voeding zich niet goed met ons speeksel en wordt het steeds minder opgenomen via ons mondslijmvlies. En dat is noodzakelijk omdat een groot deel van de mineraalzouten afgebroken worden door onze maagsappen dienen zij door de mond opgenomen te worden.

Ons lichaam en geest krijgen steeds meer te verwerken, zoals prikkels, [elektromagnetische straling](#), stress en ongezonde voeding. Hierdoor hebben ze eigenlijk steeds meer mineraalzouten nodig om dit allemaal te kunnen verwerken.

Natuurlijke manier van mineraalzouten binnenkrijgen

Eet gezonde voeding, het liefst via biologische landbouw, waarin kunstmest verboden is en er veel meer aandacht aan de bodem besteedt word. En kool van de koude grond met een gezonde bodem bevat bijna alle mineraalzouten van nature.

Kauw je eten goed en met aandacht. En zorg voor [ontspanning in je geest en lichaam](#)

Twee soorten celzouten

Vitazouten: natuurlijk gevormde zouten, mineralen verbindingen gevormd door planten. Ambachtelijk bereid, als je de goede hebt.

Schüssler zouten: homeopathische middelen, vermalen zoutkristallen die natuurlijk gevormd zijn

Bron: celzouten.com

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding