

Test: Mineralen en vitaminen bal

Thamar Blok,
Natuurgeneeskundig Therapeut
Website: thamarconsult.nl

Belangrijke opmerking: Deze optimalisatie dient niet gezien te worden als een medische therapie, en kan een diagnose of behandeling door een arts of paramedicus niet vervangen.

Mineralen:

Celzout nr. 23 (Natrium bicarbonicum)

Optredend tekort maakt gevoelig voor klachten t.a.v. de stofwisseling (uitscheiding van o.a. urinezuur) en de werkzaamheid van de alvleesklier.

Oorzaak optredend tekort vooral door: Het gevoel hebben zich voortdurend te moeten indekken tegen frustraties.

Eigenschappen lichamelijk:

- Voorkomt zwakte ten gevolge van vochtige warmte in de zomer.
- Werkt met name stimulerend op de celactiviteit.
- Verhoogt oxydatie en celmetabolisme.
- Voorkomt zwelling en verharding van klieren.
- Voorkomt ontstekingen.

Eigenschappen Mentaal:

- Voorkomt afsluiting t.o.v. anderen.
- Voorkomt terugtrekking op bescheiden en beschaafde manier, uit frustratie angst.

Tekort kan lichamelijk aanleiding geven tot:

- Overgevoelig voor weersverandering, storm, tocht, extreme koude of vochtige warmte
- Duizeligheid - zon - Kan niet tegen binnenwarmte, tocht, onweer
- Hoofdpijn - warmte/gaslicht - Haaruitval
- Const. neusverkoudheid - Dikke geel/ groene uitscheiding - Vergroting neus
- Buitenkant neus eczeem - Kiespijn zonder gaatjes - snoep en fruit
- Struma - Opgezette maag - Opboeren
- Verzuring - Diarree na melk/ geraff. zetmeel - Branden - plassen
- Prostaatklachten - Schaamstreek irritatie - Onvruchtbaarheid
- 's Morgens droge hoest - Hartkloppingen door geluiden - Kraken wervels
- Huidirritatie tussen vingers en tenen, hielen - Kloofjes handen
- Gevoelige voetzolen - 's Morgens rond 5 uur wakker - Sproeten
- Fornicatie toppen vingers/tenen - Mond gladde zweren
- Snel transpireren - bewegen - verstopte neus 'snachts

Tekort kan mentaal aanleiding geven tot:

- Mentale zwakte - Mentaal traag - Vrezen(pleinvrees, ...)
- Grote overgevoeligheid voor bepaalde geluiden (papier, ...)
- Onrust/ rusteloosheid tijdens onweer, niet door angst maar door atmosferische verandering
- Afkeer van gezelschappen - Wapend zich op voorhand tegen frustratie gevoelens
- Overgevoelig voor sfeer - Voelt zich niet erkend

Gezichtskenmerken:

Blauwe kringen onder ogen en opgezette oogleden, sproeten, verdikte bovenlip, gele vlekken.

Vergroting van de omvang van de neus door irritatie, oedemateuze zwelling, pukkels en eczeem.

Anders omschreven:

Zijn er problemen met zuren?

Voor mensen die zich afsluiten, die zich uit frustratie of angst terugtrekken, op een bescheiden en beschaafde manier. Bij afkeer van gezelschap, overgevoeligheid voor sfeer, zich niet erkend voelen.

Voorkomt zwakte als gevolg van vochtige warmte in de zomer.

Celzouten (zuigtabletjes) volgens recept van Dr. Schussler kunnen hulp bieden (1 pot, 400 st. € 10,-).

84 %

Test: Mineralen en vitaminen bal

Thamar Blok,
Natuurgeneeskundig Therapeut
Website: thamarconsult.nl

Belangrijke opmerking: Deze optimalisatie dient niet gezien te worden als een medische therapie, en kan een diagnose of behandeling door een arts of paramedicus niet vervangen.

Mineralen: (Fortsetzung)

Celzout nr. 06 (Kalium sulfaat)

Optredend tekort maakt U gevoelig voor klachten die voortkomen uit een verzwakte afweer door weerstandsvermindering t.g.v. overbelasting.

82 %

Eigenschappen lichamelijk:

- Belangrijk voor de regeneratie van weefsels en de slijmvliezen. Oplossen zuurslakken.
- Zuurstofdrager vanuit het bloed in de cellen.
- Belangrijk middel voor het soepel houden van alle bewegende delen.
- Oxydatie (zuurstof opname door cellen) regulerend.

Eigenschappen mentaal:

- Essentie: Vinden het hun taak anderen te helpen. Irritatie als anderen dat niet doen.
- Belangrijk voor het verwerkingsvermogen van mentale belasting.
- Beheersing, overzicht, orde anders gehaast geen geduld.
- Maakt mentaal sterk en weerbaar.
- Stelt in staat weer gezond te herstellen na een periode van overbelasting.

Tekort kan lichamelijk aanleiding geven tot:

- Verzwakking van de afweer t.g.v. te weinig zuurstof in cellen, met als gevolg MOEHEID en weerstandsvermindering.
- Kan niet volledig herstellen van welke vorm (virus, parasiet, ontsteking, enz.) belaging.
- Te droge darmwand > gevoelig voor prikkels uit voedsel. Droge gewrichten - Irritatie
- Neuralgische of reumatische pijnen in rug, nek en/of ledematen waardoor pijnlijke stijfheid.
- Ontstekingen - Huidaandoeningen / vitiligo - Chronische ontstoken slijmvliezen
- Intoleranties - Allergieën - Darmproblemen / -kramp
- Opgeblazen buik - Maagflauwte - Gevoelig voor voedselbederf
- Droge gewrichten - Bronchitis - Schilferige, droge huid
- Aangezichtspijn - Oogontstekingen - Bindweefselontstekingen
- Gewrichtsontsteking - Middenoorontsteking - Menstratieklachten
- Rug / nekpijn - Rug- / nekstijfheid - Gemaskeerde anemie
- Duizeligheid - Licht in hoofd - Huidaandoeningen / Jeuk
- Blaasproblemen - Druppelen - Reumatische spierpijnen
- Hoofdpijn - Hoofdroos - Kortademigheid
- Haaruitval / plekken - Ziekten K.N.O. - Relatie Levermeridiaan

Tekort kan mentaal aanleiding geven tot:

- Kan niet tot rust komen door gevoel nog zoveel te moeten, waardoor onrust in avond en nacht, waardoor rusteloze slaap, wordt vaak en vroeg wakker. Levendige dromen.
- Tekort maakt steeds gevoeliger voor externe prikkels.
- Hoe groter het tekort des te belangrijker wordt het vasthouden aan gewoontes.

Tekort kan een verstoord welbevinden geven in de vorm van:

- Hoe meer het zout is uitgeput hoe meer behoefte aan planmatig werken, en angst de dingen niet op tijd af te krijgen.
- GEJAAGD.
- Heeft veel frisse lucht nodig. Warmte geeft klachten.
- Gevoel teveel hooi op de vork te hebben genomen door druk vanuit omgeving.
- Gevoel het leven niet meer onder controle te hebben door veranderingen/onzekerheden.
- Vermoeidheid, gevoel als een griep die niet over gaat.

Anders omschreven:

Heb je te weinig ruimte voor jezelf? Heb je problemen om je ego neer te zetten? Heb je vastzittende gewoonten? Heb je problemen met grote groepen?
Heb je vaak behoefte aan frisse lucht? Wil je altijd het raam open?

Belangrijk voor het verwerken van mentale belasting, vaak voornamelijk door de omgeving. Maakt mentaal sterk en weerbaar. Laat je beheerst handelen en geeft je het overzicht. Wanneer je bang bent dat je niet alles op tijd afkrijgt, gehaast zijn en ongeduldig. Bij een groot tekort ga je je vasthouden aan je gewoontes. Bij geëuwghonger, sterke behoefte aan frisse lucht, claustrofobie - angst voor enge ruimtes (liften en gondels van kabelbanen, tunnels).

Celzouten (zuigtabletjes) volgens recept van Dr. Schussler kunnen hulp bieden (1 pot, 400 st. € 10,-).

Opmerking: Het is het beste om dit mineraal tegelijk te gebruiken met een dubbele hoeveelheid natrium sulfuricum (nr. 10). (Voor een betere afvoer.)

Vitaminen:

Test: Mineralen en vitaminen balanc

Thamar Blok,
Natuurgeneeskundig Therapeut
Website: thamarconsult.nl

Belangrijke opmerking: Deze optimalisatie dient niet gezien te worden als een medische therapie, en kan een diagnose of behandeling door een arts of paramedicus niet vervan

Vitaminen: (Fortsetzung)

Vitamine C (L-Ascorbinezuur)

Vitamine C zorgt ervoor dat ijzer uit de voeding beter wordt opgenomen en speelt het een belangrijke rol bij het in stand houden van de weerstand. Daarnaast is vitamine C nodig voor de vorming van bindweefsel wat zorgt voor een goede wondgenezing.

72 %

Vitamine C zit in fruit, groente en aardappelen, vooral in koolsoorten, citrusfruit, kiwi's, bessen en aardbeien.

Bij een langdurig ernstig tekort kan verminderde weerstand, vertraagde wondgenezing en uiteindelijk scheurbuik ontstaan met verschijnselen als tandvleesbloedingen en onderhuidse en inwendige bloedingen. Een teveel van deze vitamine wordt via de urine uitgescheiden maar toch kunnen er schadelijke effecten optreden. Bij doseringen hoger dan twee gram per dag, kunnen darmklachten zoals diarree optreden.

De meest voorkomende oorzaken van tekort aan vrijwel alle vitaminen zijn de volgende:
roken, drinken van alcohol, stress, vervuilde lucht, veel koffie, eten van suiker of suikerbevattende voedingsmiddelen, eten van intensief bewerkt voedsel met veel kleur-, smaak- en bewaarsstoffen, antibiotica, 50+ ouderen.

Ortho Vitamine B12 +

Vitamine B12 is nodig voor de aanmaak van rode bloedcellen en voor een goede werking van het zenuwstelsel. Vitamine B12 is voor zijn opname in het lichaam afhankelijk van een stof die in de maag wordt gemaakt.

59 %

Vitamine B12 wordt uitsluitend geleverd door dierlijke producten zoals melk, melkproducten, vlees, vleeswaren, vis en eieren.

Een tekort leidt uiteindelijk tot een vorm van bloedarmoede en neurologische gevolgen zoals tintelingen in de vingers, geheugenverlies, coördinatiestoornissen en spierzwakte in de benen. Er zijn geen aanwijzingen voor schadelijke effecten bij hoge doseringen.

De meest voorkomende oorzaken van tekort aan vrijwel alle vitaminen zijn de volgende:
roken, drinken van alcohol, stress, vervuilde lucht, veel koffie, eten van suiker of suikerbevattende voedingsmiddelen, eten van intensief bewerkt voedsel met veel kleur-, smaak- en bewaarsstoffen, antibiotica, 50+ ouderen.