

Die wichtigsten in den verschiedenen Pflanzen enthaltenen Mineralien und ihre Funktion

	besonders enthalten in:	Wirkung/Funktion:
<u>Schwefel:</u>	Bachhrenpreis, Besenginster, Kalmus, Schlüsselblume, Huflattich, Gänseblümchen, Augentrost, Fenchel, Knoblauch, Irisches Moos, Ringelblume, Mädesüß, Königskerze, Nessel, Ackergauchheil, Wegerich, Mohn, Schaftlose, Schlüsselblume, Hauhechel, Hirtentäschel, Frauenfachs, und Brunnenkresse	reinigend und stärkend für den ganzen Organismus, besonders das Blut. Erhält die Gesundheit von Haut und Haar, kräftigt das Drüsensystem und fördert die Abgabe der Gallenflüssigkeit. Hält die Leber gesund.
<u>Natrium:</u>	Schwarzerle, Klebkraut, Klee, Beinwell, Dill, Fenchel, Knoblauch, Eibisch, Margerite, Mädesüß, Nessel, Hauhechel, Hirtentäschel, Veilchen, Waldmeister	Natrium ist die beste Alkaliquelle für den Körper, es fördert die Verdauungssäfte, unterstützt die Assimilation des Eisens, verzögert eine vorzeitige Gewebeerhärtung, schützt vor Katarrh und Erkrankung der Schleimhäute. Erhält die Gesundheit der Harnwege und der Nieren.
<u>Silizium:</u>	Spargel, Labkraut, Klebkraut, Löwenzahn, Stecheiche, Zinnkraut, Erdbeere, Distel, alle Gras- und Getreidestengel einschließlich Weizen und Haferstroh	Silizium kräftigt das Haar, härtet Zähne und Fingernägel, kräftigt die Augen. Erhält die Geschmeidigkeit von Gliedern, Sehnen und Haut.
<u>Kalium:</u>	Birke, Boretsch, Kalmus, Karottenblätter, Kamille, Huflattich, Beinwell, Quecke, Schlüsselblume, Löwenzahn, Holunder, Augentrost, Fenchel, Geißblatt, Frauenmantel, Mädesüß, Mistel, Königskerze, Nessel, Eiche, Pfingstrose, Pfefferminze, Wegerich, Rhabarber, Walnußblätter und Wermut	fördert die allgemeine Gewebhaltung, stärkt Eingeweide, Gallenblase und Leber sowie lindert Schmerzen.
<u>Magnesium:</u>	Schwarzerle, Artischocke, Birke, Besenginster, Karottenblätter, Schlüsselblume, Löwenzahn, Hopfen, Eibisch, Mädesüß, Mistel, Königskerze, Eiche, Mohn, Knabenkraut, Rotulme, Hauhechel, Rose, Walnußblätter	reinigt und erneuert den Organismus, vermindert Säureüberschuß, beruhigt die Nerven, hält die Haut gesund und glatt.
<u>Phosphor:</u>	Anis, Spargel, Kalmus, Vogelmiere, Kornblume, Dill, Bockshornklee, Goldrute, Leinsamen, Süßholz, Ringelblume, Mädesüß, Sonnenblume, Sauerampfer und Brunnenkresse	Phosphor bildet und nährt das Gehirn, die Zähne, das Haar und die Knochen. Verleiht einen scharfen Blick und bewirkt eine harmonische Zusammenarbeit der Nerven.
<u>Eisen:</u>	Artischocke, Spargel, Heidelbeere, Brombeere, Bachhrenpreis, Klette, Wegwarte, Beinwell, Kornblume, Löwenzahn, Ampfer, Enzian, Kreuzkraut, Gundelrebe, Weißdorn, Hopfen, Nessel, Petersilie, Immergrün, Himbeere, Hauhechel, Rose, Erdbeere, Eisenkraut, Brunnenkresse, Gamander und Wermut.	Eisen ist für das Blut von größter Wichtigkeit. Es fördert die Aufnahme von Sauerstoff, bildet rote Blutkörperchen, sichert eine gute Pigmentierung, erhält die Körperabwehrkräfte, nährt das Nervengewebe und fördert den Haarwuchs.
<u>Jod:</u>	Spargel, Klebkraut, Knoblauch, Isländisches Moos, Ackergauchheil, Ehrenpreis, Torfmoos	dient im hohen Maß zum Aufbau und zur Gesunderhaltung der Drüsen, beseitigt überflüssiges Fettgewebe, schützt das Hirn vor Giftstoffen, beseitigt giftige Elemente aus dem ganzen Organismus, kräftigt das Haar.
<u>Fluor:</u>	Rübenblätter, Knoblauch, Brunnenkresse	wirkt infektionshemmend, erhält die Gesundheit des ganzen Knochenbaus und des Gewebes, hält Zähne, Fingernägel und Ohren gesund und kräftigt die Augen.
<u>Kupfer:</u>	Klette, Vogelmiere, Wegwarte, Klebkraut, Löwenzahn, Fenchel, Knoblauch, Meerrettich, Hauswurz, Sauerampfer und Schafgarbe.	unterstützt die Verdauungsorgane, stärkt die Nerven, wirkt der Eiterbildung um Gewebe entgegen, gibt dem Haar Glanz und Spannkraft.
<u>Chlorid:</u>	Alle Pflanzen enthalten Chlor in Form von Natriumchlorid (Kochsalz), alle Gräser und Nesseln, Beinwell, Brombeere und Himbeere enthalten jedoch besonders viel.	erhält die Geschmeidigkeit von Gelenken und Sehnen, beseitigt giftige Elemente aus dem Organismus, verhütet die übermäßige Bildung von Fettgewebe, fördert die Gesundheit von Zähnen und Haar.
<u>Kalzium:</u>	Kamille, Wegwarte, Huflattich, Löwenzahn, Zinnkraut, Senf, Ackergauchheil, Wegerich, Hirtentäschel, Sauerampfer, Brunnenkresse.	bildet und erhält Knochen, Zähne und Fingernägel, verleiht Lebenskraft, beschleunigt den Heilprozeß von Wunden, beseitigt Säureabschuß, steuert die Nahrungsaufnahme im Körper, schützt die Gesundheit des Embryos.

