

Inhalt	6
Einleitung	10
Noch ein Buch zum Thema "Abnehmen"?	10
Was unterscheidet dieses Buch von anderen Schlankheitsbüchern?	11
Warum nimmt der Mensch von heute zu?	12
Wann ist ein Mensch übergewichtig?	14
Was bewirken Diäten?	16
Die Ernährungspyramide	18
Essverhalten	19
Was ist "Stoffwechsel"?	23
Drüsen und Abnehmen - der Einfluss der Hormone	25
Das metabolische Syndrom	30
Naturelle nach Huter	40
Ernährungsnaturell	42
Bewegungsnaturell	45
Empfindungsnaturell	47
Welchem Naturell entsprechen Sie am meisten?	49
Grundlagen der Biochemie - Dr. Schüsslers Lebenssalze	54
Der Mangel in der Zelle ist oft nicht nachweisbar	56
Warum wächst der Mineralstoffbedarf?	57
So wirken die Biominerale	59
Grenzen der biochemischen Heilmethode	64
Die Biominerale und ihre Wirkung	65
Nr. 1 Calcium fluoratum D12	65
Nr. 2 Calcium phosphoricum D6	68
Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12	71
Nr. 4 Kalium chloratum D6	74
Nr. 5 Kalium phosphoricum D6	76
Nr. 6 Kalium sulfuricum D6	79
Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6	82
Nr. 8 Natrium chloratum D6	84
Nr. 9 Natrium phosphoricum D6	88
Nr. 10 Natrium sulfuricum D6	91
Nr. 11 Silicea D12	94
Nr. 12 Calcium sulfuricum D6	97
Ergänzungsmittel	100
Nr. 13 Kalium arsenicum D6	101
Nr. 14 Kalium bromatum D6	103
Nr. 15 Kalium jodatum D6	105
Nr. 16 Lithium chloratum D6	107
Nr. 17 Manganum sulfuricum D6	108
Nr. 18 Calcium sulfuratum D6	110
Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6	112
Nr. 20 Kalium aluminium sulfuricum D6	113
Nr. 21 Zincum chloratum D6	115
Nr. 22 Calcium carbonicum D6	117
Nr. 23 Natrium bicarbonicum D6	119
Nr. 24 Arsenicum jodatum D6	121
Wirkung und Einnahme der Biomineralsalze	123
Was unterscheidet biochemische und grobmolekulare Mineralien?	123
Salz - das Gold der Erde	124
Reaktionen auf Schüsslersalze	126
Einnahme und Dosierung	127
Anwendungsempfehlungen für die Schüsslersalze	131
Biochemie in Nahrungsmitteln und Heilpflanzen	142
Weitere Hinweise zur Ernährung und zu Nahrungsmitteln	156
Wasser - unerlässlich beim Abnehmen	156
Glykämischer Index	158
Süß ja - Kalorien, nein danke	161
Ein Apfel am Tag ...	164
19 Ernährungsregeln: Auf Dauer gesund und schlank	168
Mehr Schwung in den Tag	171
Rezepte	173

Mentalübung	184
Anhang	191
Tabelle: Glykämischer Index und Glykämische Last	191
Seminare	193
Bezugsquellen	194
Literaturverzeichnis und Internetadressen	195
Interessante Internetadressen	195
Zur Autorin	196
Danksagung	197
Stichwortverzeichnis	198

Die Biomineralien und ihre Wirkung (S. 65)

Nr. 1 Calcium fluoratum D12

Äußerliche Kennzeichen

Im Gesicht zeigt sich der Mangel an Nr. 1 Calcium fluoratum D12 im Dreieck zwischen Augenwinkel und Augenmitte. Es gibt zwei Varianten. Entweder erkennen Sie Fältchen, deren Linien sich kreuzen (Würfelfältchen), die sich bei ausgeprägtem Bedarf auch am Oberlid zeigen können, oder/und dieses Dreieck ist bläulich-rot verfärbt. Die Färbung ist bei Kindern häufig gut zu erkennen. Die Würfelfältchen zeigen einen schon länger bestehenden Mangel, die Färbung einen kurzfristigen Bedarf. Im zweiten Fall wird kurzfristig mit 18 bis 24 Pastillen am Tag hoch dosiert behandelt.

Allgemeine Beschreibung des Biominerals

Nr. 1 Calcium fluoratum D12 ist das Funktionsmittel, das die Balance zwischen schlaff und zu fest hält. Es sorgt dafür, dass sich Gewebe, das sich dehnt, auch wieder zusammenzieht und umgekehrt. Die schützenden Hüllen um Knochen und Haut sowie der Zahnschmelz benötigen für ihre einwandfreie Funktion verhältnismäßig große Mengen an Calcium fluoratum. Wenn im Körper ungefähr 150g Calcium fluoratum vorhanden sind, ist die störungsfreie Funktion gewährleistet. Der Mangel hat sich meist über Jahrzehnte aufgebaut und bedarf daher einer längeren kontinuierlichen Einnahme, um die Depots wieder aufzufüllen und die Erscheinungen verschwinden zu lassen. Fehlt Calcium fluoratum im Körper, stellen Sie das z.B. an starker Hornhautbildung fest. Die durchschnittliche Einnahmemenge liegt bei 10 bis 15 Pastillen täglich. Die Dosierung ergibt sich aus dem Naturell (vgl. Seite 41ff).

Nr. 1 Calcium fluoratum D12 wirkt in Bindegewebe, Sehnen, Bändern, Gefäßen und Haut und reguliert die Elastizität der Zellmembran. Es lindert Beschwerden und mindert Erscheinungen wie Ohrgeräusche, übermäßige Gelenkmobilität (Schlottergelenke), Arteriosklerose, erhöhter Blutdruck, Arthrose, verhärtete Drüsen, Organsenkungen, Karpaltunnelsyndrom, Sehnenverkürzung, Hämorrhoiden (als Salbe), Karies, durchscheinende Zahnspitzen, Hämatome, Schwielen, Schrunden, übermäßige Hornhautbildung, Veränderungen der Füße (Fersensporen, Überbein, Platt-, Senk- oder Spreizfüße) sowie splitternde oder zu weiche Nägel. Auch chronische Erkrankungen werden in ihrer starren behandlungresistenten Struktur »aufgeweicht« und gebessert. Die Zähne finden wieder Halt in den Kieferknochen. Daher ist Calcium fluoratum auch bei losen Zähnen ein außerordentlich wichtiges Mineral.