

Eisen, Ferum

Eisen ist ein Baustein, es hilft den roten Blutkörperchen den Sauerstoff, der für jede einzelne Zelle notwendig ist, zu transportieren und zu speichern. Das Eisen im Blut schafft Geistesgegenwart.

Eisenmangel bedeutet nicht verbunden sein mit der materiellen Erde und ihren ehernen Gesetzen. Es braucht genug Eisen im Blut um sich fest auf den Boden zu stellen um das Erdkarma auszuleben.

Das Mineralstoff Eisen, seine Gegenspieler, seine therapeutische Wirkung in Lebensmittel

Aktivierend

Tyrosin Vit.C Eisen

Regenerierend

Molybdän Vit.E Phenylalanin

Tyrosin ist eine Aminosäure die in den Lebensmittel: Maisgries, Polenta, Popcorn, Cornflakes und Eier vorkommen.

Vitamin C kommt in der Zitrone, Grapefruit, Wildbeeren, Cassis, frische Erdbeeren, frische Kräuter, frischer Salat vor.

Eisen ist ein Mineralstoff der in dunkelgrünen Salaten vorkommt (Nüssler, Spinat, Kräuter, rotes Fleisch, Leber, Linsen).

Molybdän ist ein Mineralstoff, das vor allem im Mohn, Sesam, Buchweizen, Gelb- und Kichererbsen, Rotkohl, Hühner-, Schweinefleisch, Leber und Blumenkohl vorkommt.

Vitamin E ist in kaltgepressten Öle, Keimlinge, alle Samen und Kernen (eingeweicht in Wasser).

Phenylalanin ist eine Aminosäure die überall vorhanden ist, vor allem aber in Soja, Sweetcorn, Erdnüssen und Haselnüssen

Am Morgen sollte man den Stoffwechsel anregen mit aktivierenden Lebensmittel um den Tag energievoll zu gestalten. Am Abend mit regenerierenden Lebensmittel den Stoffwechsel beruhigen um erholsam zu Schlafen und Energie zu tanken.

Eisen und Kalzium werden am morgen zwischen 7-9 Uhr am besten aufgenommen. Für die Eisen Aufnahme ist eine starke Magensäure wichtig.

Magensäure anregen mit:

Salz,

15 Sekunden Schwarztee

Zitronensaft 3-4 Tropfen pur

Tönnies Schnaps.

Salz: Salz = Natrium, der Mensch braucht Salz zur Aufrechthaltung des osmotischen Drucks und für die Erregbarkeit der Zellen. Salz wirkt aktivierend.

(in Form von Käse oder Trockenfleisch)

Schwarztee: 1 Kleiner Löffel Schwarzteekraut oder 1 Teebeutel gute Qualität (Indien). 2dl Wasser 80°C nach 15Sek. Tee absieben oder Beutel aus dem Wasser nehmen. Nur eine Tasse zum Frühstück nehmen.

Zitronensaft: Morgens unverdünnt zum Frühstück. Regt die Magensäure an und verbessert dadurch die Eiweissverdauung und die Eisenaufnahme. Regt die Nebenniere an. Nicht zu Linsen (zerstört die Pantothersäure).

Tönnies- Schnaps: 30g Bitterorangenschalen, 15g Kalmuswurzeln in ein Glas mit Schraubdeckel geben. Cointreau oder Grand Marnier einfüllen bis die Mischung fast bedeckt ist. 1 Tag ziehen lassen, ab und zu schütteln. Die Mischung ist lange haltbar. Zur Anregung der Magensäure morgens 2-3 Stück kauen (für Kinder nur die Orangenschale und die Stücklein abwaschen). Alkohol (in kleinen Mengen) fördert die Eisenaufnahme.

1 dunkelgrünes Blatt (Nüssler, Spinat, Peterlig= Eisen), umwickelt mit Käse oder Trockenfleisch, regelmässig als Beilage ist sinnvoll. Achtung, es sind nur kleine Salatmengen gemeint 1 Blatt genügt. Salat ist regenerierend, würde also die Magensäure dämpfen und kontraproduktiv wirken.

Phytinsäure: In den Randschichten des Vollgetreides befindet sich die Phytinsäure oder das Phytin. Dieser Stoff schützt das Korn vor Schädigung, verhindert im menschlichen Darm aber die Aufnahme von Mineralstoffen- Kalzium, Eisen, Magnesium, Zink und wahrscheinlich auch Vit.B1 und blockiert die Fettverdauung. Im Getreide gibt es aber ein Enzym zum Abbau der Phytinsäure. Die Phytase wird aktiv, sobald das Korn in Berührung mit Wasser kommt. Zum Abbau der Phytinsäure braucht die Phytase in einem ausgereiften Weizenkorn bei einer Temperatur zwischen 20-30°C etwa 18 Std Zeit. Auch im gemahlene Vollkornmehl ist die Phytinsäure noch wirksam (alle Getreidearten). Es wird deswegen empfohlen: Schrott und Vollkornmehl erst nach 18 Std milchsaurer Gärung, mit Sauerteig oder Hefe aufgehen zu lassen.

Haferbrei oder Müesli am Morgen zu der Zeit, in der Eiweiss, Kalzium und Eisen am besten aufgenommen werden (7.00-9.00) führen deshalb kurz oder lang zu Eisen und Kalziummangel, weil sie deren Aufnahme in den wichtigsten Aufnahmezeiten blockieren.

Um die Eisenaufnahme zu verbessern, kann man Biochemische Salze einnehmen: Verbesserung der Eisenaufnahme Schüsslersalz Nr. 4 Kalium Chloratum D6 und Nr.3 Ferrum Phosphoricum D12. Es ist sinnvoll auch mit Eisentabletten zusätzlich die Schüsslersalze zuzunehmen. Gute Erfahrungen habe ich gemacht mit der Einnahme der Schüsslersalze plus Eisentabletten von Burgerstein und Anaemodoron von Weleda. Es ist sinnvoll die Mengen individuell mit dem Biotensor oder dem Pendel zu bestimmen. Die Heilung durch Kräuter und Biochemie ist fest abhängig von der Dosis.

Brennnessel ist ein ausgezeichneter Eisenträger, kann als Tee oder Brennnesselblätter als Gemüse genossen werden.