

Cellagons AbisZett

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 1 | 2008

Geschenk des Meeres: Salz. | Lebensfreude im Körper: Jod. | Ein Mehr für Sie: das neue Cellagon vitale plus.



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Sie kennen das: Sie gehen in ein Geschäft und bitten darum, beraten zu werden. Im Gespräch erzählt Ihnen die Beraterin oder der Berater von den Vorzügen und Eigenheiten sowie der Qualität eines Produktes. Wenn Sie sich gut beraten fühlen, verlassen Sie das Geschäft zufrieden.

Gleichgültig, ob es sich um den Besuch in einer Autogarage, einem Brillenladen oder einer Drogerie handelt: Sie erzählen Ihren Freunden und Bekannten über das gute Erlebnis. Begeisterung schwingt in Ihrer Erzählung mit. In diesen Augenblicken «verkaufen» Sie, sind Sie eine «Werbeträgerin», ein «Werbeträger».

Dasselbe geschieht, wenn Sie mit einer anderen Art «Begeisterung» von negativen Erlebnissen erzählen. Sie sagen dann: «Nie mehrž..!», «Kannst du vergessenž..!» oder «Katastrophaler Servicež..». – Ja: Mundpropaganda ist nicht zu unterschätzen.

Schön, dass viele unserer Kunden und Kundinnen anderen von ihren guten Erfahrungen mit «Cellagon» erzählen. Ihnen allen gilt mein Dank.

Ihre Christine Zweifel



Salz: Geschenk des Lebens.

Einst wurde es als «weisses Gold» gehandelt und war so kostbar, dass es die Römer gegen Juwelen und Diamanten tauschten. Heute begegnet es uns in Form von Speise-, Gewerbe-, Industrie- und Auftausalz. Beim Einzug in ein neues Heim werden Brot und Salz geschenkt, für eine gute Zukunft und Wohlergehen. Doch Salz ist viel mehr als ein Mittel für bestimmte Zwecke: Ohne Salz gäbe es kein Leben. – In unserem Körper sorgt es u.a. auch für die Zellreinigung. Ja, gutes Salz wirkt stark entgiftend und schlackenlösend. Tut weinen vielleicht deshalb gut? | zusammengestellt von Christine Zweifel/gcl

Machen wir eine kurze Reise zurück an die «Geburtsstätte» des Wortes «Salz»: Wir haben es aus dem lateinischen «sal» abgeleitet, das seinerseits von «Sol» stammt, dem Wort für Sonne, die als Energiespenderin eine wichtige Rolle im Kreislauf des Lebens spielt. Eine Lösung aus Wasser und Salz nennen wir Sole, «flüssiges Sonnenlicht». Sie ist fähig, Leben zu schaffen und Leben zu erhalten.

Die grösste Sole der Erde sind die Weltmeere (auch Süswasser ist salzig; auf einen Liter Wasser kommen jedoch nur etwa 1,3 g Salz im Gegensatz zu 33,3 g im Meer bzw. 330 g im Toten Meer). Entsprechend faszinierend ist der Umstand, dass wir

in unbehandeltem Meersalz wie auch in Kristallsalz fast so viele natürliche Elemente finden wie in einem gesunden menschlichen Körper: von Eisen über Natrium bis hin zu Magnesium, Kalzium, Kupfer, Stickstoff und Selen.

Das «Licht» im Salz

Bei den Kelten hiess Salz «Hal». Wir finden es heute noch in Ortsbezeichnungen wie Schweizerhalle, Bad Reichenhall etc. In diesem Wort schwingt nicht nur das Wort «heil(ig)» mit, sondern auch das Wort «Hall». Für die Kelten bedeutete es auch das, was wir *Schwingung* nennen. Reines Kristallsalz bezeichnet man heute geolo-



zu isolieren und neutralisieren; dazu zieht er Wasser aus den Zellen. So entwässerte Körperzellen sterben jedoch ab, da sie ohne Wasser nicht leben können. Würde man übrigens Tieren dieses Salz, also Natriumchlorid, verfüttern, würden sie innert kurzer Zeit krank werden.

Keine Gedanken. Keine Handlungen.

Salz ist für jeden Vorgang in unserem Körper notwendig. Und am Anfang jedes Vorgangs steht ein Gedanke, der – bioneurologisch gesehen – ein von einer Sinneszelle aufgenommener Reiz ist, eine elektromagnetische Schwingungsfrequenz. Diese Schwingung wird von den Nervenfasern als Impuls ans Gehirn weitergeleitet und «verwandelt» sich dort in Gedanken, in Handlungen. Es ist das Salz (vor allem die Elemente Natrium und Kalium), das dafür sorgt, dass Schwingungen entstehen und Befehle an die entsprechenden Muskeln weitergeleitet werden können.

Gutes Salz entgiftet und belebt.

Damit Salz also unseren Körper mit all seiner Kraft beschenken kann, tun wir gut daran, ein hochwertiges Kristallsalz zu verwenden. Dieses hat u.a. auch eine stark entgiftende und schlackenlösende Wirkung.

Fürs äusserliche Entschlacken und Entgiften hier eine Anregung: ein Salz-Körperpeeling. Es unterstützt die Hautregeneration, da es u. a. die Durchblutung fördert. Reiben Sie das feine Kristallsalz mit kreisenden Bewegungen auf den leicht feuchten Körper, und lassen Sie es einige Minuten einwirken. Danach alles lauwarm abdschen und sanft trockentupfen. Am wirksamsten ist ein Peeling übrigens bei abnehmendem Mond (nicht an Krebs- und Fischetagen, siehe Mondkalender) und sollte nicht mehr als einmal im Monat gemacht werden.

gisch als «Halit», ein Zusammenzug des keltischen «Hal» und «Lit» für Licht. Es gilt als der Diamant unter den Steinsalzen. Denken wir das Bild zu Ende, ist reines Kristallsalz also pure Lichtschwingung.

Noch ein letzter Gedanke, wie tief Salz – über die Sprache – mit unserem Alltag verbunden ist: Als es noch als «weisses Gold» gehandelt wurde, erhielten Beamte und Soldaten ihren Lohn in Form von Salz ausbezahlt. Geblieben davon sind uns die Begriffe «Sold» und «Salär».

Kochsalz ist das «Salz» nicht wert.

Leider hat das, was heute als Koch-, Marken-, Tafel- oder Speisesalz im Handel ist, kaum mehr etwas mit der ursprünglichen Qualität von Salz zu tun: Es ist ein auf zwei Elemente, nämlich Natrium und Chlorid, reduziertes Produkt, das meist auch noch mit Aluminiumsilikat als «Rieselhilfe» angereichert ist. Dadurch ist es eine aggressive Substanz, die durch den Zusatz von Jod und Fluor noch aggressiver wird.

Was tut der Körper mit dieser Form von Salz? Er versucht es so rasch wie möglich über Niere, Darm, Leber und Haut loszuwerden; die Ausscheidungsorgane sind dadurch konstant überfordert. Was an Kochsalz übrigbleibt, versucht er

Missgeschick «versalzen»

Hier ein paar Tricks, was Sie tun können, wenn etwas Gekochtes zu salzig geraten ist:

- Das Gericht wird wieder geniessbar, wenn Sie ein Silberbesteck für eine Weile mitkochen. Dies schadet weder dem Essen noch dem Besteck.
- Bei klaren Suppen quirlen Sie ein rohes Ei in die Brühe. Das geronnene Eiweiss nimmt einen guten Teil des Salzes auf und wird vor dem Servieren abgeschöpft.
- Bei gebundenen Suppen kochen Sie einfach ein paar rohe Kartoffelschnitze mit.

Oder möchten Sie etwas für Ihre Hände tun? Gönnen Sie sich eine Handpackung. Dazu vermischen Sie Kristallsalz, Olivenöl und frischgepresster Zitronensaft zu einem Brei, den Sie ca. 20 Minuten auf ihre Hände einwirken lassen. Anschliessend mit lauwarmem Wasser abspülen und mit Handcreme pflegen. Vorsicht: Bei Rissen oder Wunden brennt diese Paste! Daher kommt wohl die Redensart «Salz in die Wunde streuen»; früher wurde dies tatsächlich gemacht (auch wenn es höllisch brannte), da Salz in einer Wunde antibakteriell wirkt.

Buchtips

- Salz. Nahrungsmittel, Heilmittel oder Gift von **M. Gienger / G. Glaser**
- Salz. Das weisse Gold von **Thomas Strässle / Ralph Dutli**
- Ausgehtipp: Besuchen Sie eine Salzsaline, z.B. in Schweizerhalle bei Basel: www.rheinsalinen.ch/besuch_salz/schweizerhalle oder in Bex im Wallis: www.mines.ch



Jod: Lebensfreude aus der Schilddrüse

Kaum ein Spurenelement hat einen so direkten Einfluss darauf, ob wir Freude haben am Leben oder nicht. Ohne Jod können in der Schilddrüse – im Volksmund auch «Temperamentdrüse» genannt – bestimmte Hormone nicht gebildet werden, die massgeblich am Stoffwechselfgeschehen beteiligt sind, denn sie bestehen zu zwei Dritteln aus Jod. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SRK

In der Schilddrüse lagern rund 80 % der gesamten Jodmenge. Und hier erfüllt das Spurenelement auch seine wichtigste Aufgabe: Zwei Hormone kämen ohne sein Zutun nämlich gar nicht zustande. Sie steuern den Wasserhaushalt und Sauerstoffverbrauch, die Körpertemperatur und Funktion des zentralen Nervensystems. Sie beeinflussen via Kohlenhydrat-, Eiweiss- und Fettstoffwechsel das Wachstum und die körperliche Entwicklung, kontrollieren die Cholesterinwerte im Blut und stimulieren die Fettzellen, die den Depotspeck abbauen und ins Blut verfrachten.

Eine *Schilddrüsen-Überfunktion* (Hyperthyreose) beschleunigt alle Stoffwechselfvorgänge: Wir fühlen uns dann innerlich unruhig, schwitzen mehr, schlafen schlecht, haben einen erhöhten Puls; es kommt zu Durchfall, Haarausfall und Gewichtsverlust. Bei einer *Unterfunktion* (Hypothyreose) verlangsamen sich die Stoffwechselfvorgänge: Wir sind dann antriebsarm, eher depressiv und schlafen viel. Wir frieren leicht, haben trockene Haut und sprödes, glanzloses Haar und neigen zu Übergewicht sowie niedrigem Blutdruck.

Den ganzen Tag am «Fischen»

Die Schilddrüse ist immer hungrig nach Jod. Sie hat sogar eine eingebaute Jodfalle, um jedes einzelne Jod-Atom aus dem Blut «fischen» zu können. Jod wird im Magen-Darm-Kanal in Form von Jodid (=Jodsalz) rasch aus der Nahrung aufgenommen und auf dem Blutweg zur Schilddrüse geführt. Fehlt dem Stoffwechsel Jod, erhöht sich die Sogkraft der Jodfalle um das 400fache! Um auch jedes kleinste Jodpartikel zu erhaschen, verstärkt die Schilddrüse ihre Bemühungen derart, dass sich die Zellen der Schilddrüsenfollikel immer mehr aufblähen. Die Drüse wächst, es entsteht ein Kropf. Dieser bildet sich bei einer Überwie auch Unterfunktion.

Kropf: Nicht harmlos

Ein Kropf ist kein Schönheitsfehler, sondern ein ernst zu nehmendes Zeichen. Unbehandelt können sich in ihm Knoten, Zysten oder Verkalkungen bilden; die Gefahr eines bösartigen Tumors wächst. Bei Schwangeren kann Jodmangel zu ei-

ner Fehlgeburt oder Fehlentwicklungen des Ungeborenen führen bzw. die geistige und körperliche Entwicklung des Kindes verzögern (Kretinismus). Jodtabletten sollten aber auf jeden Fall nur bei medizinischer Notwendigkeit genommen werden, da ein Zuviel eine Schilddrüsenüberfunktion auslösen kann.

Ehrgeizig und vielseitig

Ist das Spurenelement erst einmal Teil der Schilddrüsenhormone, wird es richtig ehrgeizig: Es wandert zu allen Zellen, erhält dort u.a. Eintritt in die Energiebrennkammern und nimmt aktiv am Energieprozess teil. Es wandert auch zu den Eiweisswerkstätten, die unablässig Eiweiss für Ausstattung und Reparatur der Zellen herstellen. Beide Bereiche schalten bei Jodmangel auf Sparproduktion. Die Folgen sind Leistungsminderung, Wachstumsstörungen bei Kindern und vorzeitiges Altern bei Erwachsenen.

Bedarfsgerechte Vorsorgung

Die meisten Lebensmittel enthalten wenig Jod. Zudem unterliegt ihr Jodgehalt grossen Schwankungen, je nach Bodenbeschaffenheit, Düngung und Tierfütterung (dem Masttierfutter darf Jod zugesetzt werden). Viel Jod finden wir in den Ozeanen sowie in ihren Bewohnern, den Meerestieren, Muscheln und Krustentieren. Am we-

Wieviel Jod ist gut?

Jodierung ist ein kontrovers diskutiertes Thema. Insbesondere gibt der Jodzusatz in handelsüblichem Kochsalz immer wieder zu reden. Es wird vermutet, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen zusätzlich jodierten Lebensmitteln und der Zunahme von Schilddrüsenüberfunktion. Ursprüngliche Kristallsalze haben einen natürlichen Jodanteil (Himalayasalz z.B. 0,1 g/kg).

Nachfolgende Hinweise bieten die Möglichkeit, sich vertieft mit dem Thema zu befassen:

- www.krank-durch-jod.ch (Selbsthilfverein mit interessanten Grundlageninformationen);
- Buch: Die Jod-Lüge, Dagmar Braunschweig-Pauli (umfassende Recherche zu Jod).

nigsten Jod gibt es im Gebirge, da dort das Spurenelement während Jahrtausenden von Gletscherwasser und Regen ausgewaschen wurde.

Die Schweiz gilt als jodarmes Land. Deshalb wurde das Jodieren von Kochsalz bereits 1922 erlaubt (heute signalisiert die rote Schrift auf handelsüblichem Speisesalz den Jodzusatz (15 mg/kg)). Jodmangel lässt sich aber leicht beheben, z. B. mit ein bis zwei Meerfischmahlzeiten pro Woche. 100 g Seelachs decken bereits den Tagesbedarf von 200 µg.



Cellagon vitale: neu mit PLUS!

Forschung und Entwicklung bleiben nicht stehen. Auch im Hause Berner nicht, aus dem alle Cellagon-Produkte stammen. So wurde Cellagon vitale weiterentwickelt und heisst jetzt neu «Cellagon vitale plus». Es ist zum einen stärker konzentriert – eine Flasche reicht nun für mindestens zwanzig Tage – und enthält zum andern neu zum Beispiel Tee aus der Zistrose (*Cystus incanus*) sowie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Zudem sorgt Broccoli unter anderem für mehr Vitamin C und Folsäure. Also rundum ein Plus – für mehr körperliche und geistige Fitness. | zusammengestellt von Christine Zweifel

Täglich werden von uns Konzentration und Leistung gefordert: in der Schule, im Studium, im Beruf, beim Sport, im Familienalltag. Viel zu ertragen hat unser Nervenkostüm auch, weil es jeden Tag aus einer Unmenge von Informationen jene herausfiltern muss, die für uns wesentlich sind. Entsprechend sollten wir unser «Denkwerkzeug» sorgsam pflegen und richtig ernähren.

Von Botenstoffen und geistiger Fitness

Damit Nervenzellen reibungslos zusammenspielen, braucht es eine optimale Versorgung mit Botenstoffen, damit Signale einwandfrei übertragen werden. Die Botenstoffe im Gehirn heissen Neurotransmitter; im gesamten Körper sind dafür die Hormone zuständig. Nun lässt offenbar die Menge dieser Botenstoffe mit zunehmendem Alter nach. Was ist die Folge? Wir vergessen Namen und Termine, erinnern uns allgemein nicht mehr so gut und haben manchmal Mühe, bei einer Erklärung die richtigen Worte zu finden.

Dringend nötig: Energiespeicher!

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zählen zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die der menschliche Organismus nicht selbst herstellen kann. Beide Fettsäuren gelten jedoch als «essentiell», d.h. unser Stoffwechsel benötigt sie un-

bedingt. Darum müssen sie dem Körper in ausreichender Menge zugeführt werden. Sie dienen auch als zelluläre Energiespeicher und sind wichtige Bausteine in der Zellmembran. Das Samenöl aus schwarzen Johannisbeeren und die Lecithine in *Cellagon vitale plus* sorgen für diese Fettsäuren.

Zistrosentee: Duft vom Mittelmeer

Die Zistrose (*Cystus incanus*) ist ein herrlich duftender Strauch mit rosaroten Blüten. Er gedeiht im warmen Mittelmeerraum, besonders gut in Griechenland, auf magnesiumreichen Böden. Die Wirkung der Zistrose ist seit über 2000 Jahren bekannt. Sie enthält viele Polyphenole.

Diese phenolischen Verbindungen, die auch Vitamin P bzw. Rutin genannt werden, haben Vitamincharakter. Sie stärken die körpereigene Abwehr, stabilisieren den Kreislauf und helfen, Schwermetalle auszuscheiden. Zudem schützen sie – dank ihrer antibakteriellen Eigenschaft – Haut und Schleimhäute vor Pilzen, Viren und Bakterien. Es heisst auch, dass *Cystus incanus* die Magen-Darm-Flora stützt und die Hautalterung durch Bildung von Kollagen hinauszögert. Alles in allem ist die Zistrose ein wunderbares Geschenk der Natur und ein weiterer wertvoller Beitrag zu unserem Wohlbefinden.

Nerventärke und Gelassenheit

Wer denkt, dass sich die Gehirnleistung nur bei älteren Menschen verringert, irrt sich. Auch täglicher, übermässiger Stress kann dies auslösen. Symptome sind dann vorzeitiges Altern und Fahrigkeit, Vergesslichkeit und mangelnde Konzentration. Und das sehen wir selbst bei relativ jungen Menschen.

Nach Cellagon vitale haben wir mit dem neuen *Cellagon vitale plus* nun einen noch stärkeren Partner, um den Anforderungen des Alltags souverän, konzentriert und gelassen begegnen zu können. *Cellagon vitale plus*: ein wichtiger Faktor für unsere Lebensqualität.



Zwei Vitalstoffgetränke: ein Team.



Cellagon Vertrieb Schweiz
Christine Zweifel
Herti 20, 8471 Oberwil-Dägerlen
Fon 052 316 21 84
Fax 052 316 20 39
cellagon.schweiz@bluewin.ch
www.cellagon.de

Hersteller
H.-G. Berner GmbH
Hasenholz 10, D-24161 Altenholz