

---

# Kā rodas minerālvielu deficīts?

Bieži vien Šislera minerālvielu konsultanti dzird sakām: “Ja es ēdu veselīgi, tad taču man nevar būt minerālvielu deficīts!” Varbūt arī jūs šādi domājat. Tomēr, lai arī uzturā lietojam veselīgu pārtiku, ikvienam no mums var izveidoties minerālvielu deficīts:

- māte nevar iedot savam bērnam to, kā viņai pašai trūkst. Mātes minerālvielu deficīts ietekmē ne tikai māti, bet arī bērnu, kas audzis viņas miesās,
- apkārtējās vides piesārņojuma dēļ vairs nav patiešām pilnvērtīgas pārtikas,
- pārtika mūsdienās ir rūpnieciski pārstrādāta: denaturācija, izolācija, konservēšana, mēslošana (augšne ar mēslojumu saņem tikai 10 no nepieciešamajām 100 minerālvielām),
- palielinājusies negatīvā enerģētiskā ietekme: elektrosmogs, spoguļi, zemes starojums, mobilo sakaru tīklu torņi,
- organisms ir ārkārtīgi noslogots apkārtējā vidē un pārtikā pieaugošā toksīnu daudzuma dēļ. Nepārtraukti pārslogota ir arī organisma detoksikācijas sistēma. Rezultāts ir izsitumi, alerģija, siena drudzis u.c.,
- “emocionālās” vides saindēšana medijos (vardarbība un noziedzība ir pirmajā vietā), tāpat arī reālajā pasaulē, piemēram, mobinga izraisīts psihosociāls spiediens negatīvi ietekmē arī fizisko līmeni,
- nepārtraukta intensīva domāšana (domas riņķo), bailes, negatīvas domas, kā arī spēcīgas emocionālas problēmas vājina imunitāti. Imūnbioloģijas pētniekiem ir izdevies nofotografēt, kā negatīvu domu pārņemtam cilvēkam vājinās organisma pretošanās spēki. Arī obsesīvas iezīmes raksturā tieši tāpat “saēd” fizisko ķermeni,
- lai pārvarētu stresu, mums nepieciešams augsts enerģijas līmenis un laba fiziskā kondīcija, mums ir pārāk maz miera un atslābināšanās, mēs ciešam no hroniska stresa, un dzīvei trūkst ritma,
- augsts minerālvielu patēriņš lielas noslodzes dēļ. Mūsdienās dzīvildze ir palielinājusies, tāpēc arī minerālvielu rezervēm ir jābūt lielākām. Precīzi to raksturo Dr. Makss Otto Brukers (*Max Otto Bruker*): “Mūsdienās nav grūti kļūt vecam. Izšķirošs ir jautājums, KĀ mēs nevecojam”,
- viena trešā daļa cilvēku vecumdienas nepiedzīvo, viena trešā daļa noveco, ciešot no slimībām un spēka trūkuma, un tikai vienai trešdaļai dzīves nogalē ir samērā laba veselība,
- mūsdienās svarīgi jautājumi ir slimību profilakse un veselības aprūpe.

## Skābes un toksīni

Ja labas veselības saglabāšanas principi netiek ievēroti, sekas jūtamas visā ķermenī, tomēr negatīvā ietekme visbūtiskāk izpaužas divās jomās.

Viena no cilvēka pamatproblēmām ir pārāk skāba organisma vide. Organismam nepieciešams labs skābju un bāzu līdzsvars. Lielākoties organisma vielmaiņas pārstrādes produktos skābju ir vairāk nekā bāzu. Diemžēl mēs uzturā lietojam daudz pārtikas produktu, kas organisma vidi padara skābu. Arī guļot “piesārņotā” guļvietā, kur organismam jāaizsargā savī enerģētiskie lauki, rodas daudz skābju (par to liecina, piemēram, nogurums no rīta, saspindzinājums, viegla aizkaitināmība utt.).

Zviedru izcelsmes bioķīmiķis Ragnar Bergs (*Ragnar Berg*, 1873–1956), kurš strādāja Vācijā, jau 1920. gadā secināja, ka 80% mūsu pārtikas jābūt bāziskai un tikai 20% drīkst būt produkti, kas organismā veido skābu vidi. Tā kā 80% skābes no organisma izvada nieres, daudziem ir nieru darbības traucējumi. Taču ne tikai nierēm ir grūti. Pārlietu skāba organisma vide izraisa daudz citu veselības likstu, piemēram, veicina apsārtošu un/vai iekaisušu ādas zonu rašanos, podagru, reimatismu, blīvus saistaudus (koloidālos saistaudus) utt.

Savukārt otrā lielā problēma ir saistīta ar toksīniem. Apkārtējās vides piesārņojuma, intensīvās satiksmes, ķīmijas un modernās rūpniecības dēļ toksīni (sarunvalodā dēvēti par šlakvielām) nonāk organismā.

Ķīmiskā rūpniecība ik gadu saražo aptuveni 3000 jaunu ķīmisku savienojumu, ko organisms nespēj pārstrādāt un izvadīt. Arī pārtikas rūpniecībā un sadzīves ķīmijā tiek izmantotas daudzas vielas, kas piesārņo mūsu organismu, piemēram, pārtikas piedevas, mīkstinātāji, krāsvielas, konservanti u.tml.

Tāpat smēķējot, lietojot alkoholu, kafiju un kūpinājumus, mūsu ķermenī nokļūst milzīgs daudzums toksīnu, kuri uzreiz izgulsnējas un veido “atkritumu poligonus”. Kad šie poligoni ir pārpildīti, organisms toksīnus izvada caur ādu.

Toksīniem pārpildīta organisma sekas var būt, sākot ar vieglu ādas kairinājumu līdz ārkārtīgi izteiktai ādas niezei un spēcīgam ādas kairinājumam, kas burtiski liek kasīties. Kasoties āda tiek savainota, un sekas ir niezošas ekzēmas un neirodermīts. Pirms toksīnu izvadišanas caur ādu var rasties alerģija, piemēram, alerģiskā astma.

Toksīnu izvadišanas svarīgākais orgāns ir aknas. Ja aknām ir nepieciešamās funkcionālās vielas (kuras deficīta gadījumā iespējams uzņemt ar Šislera sāļiem), tās toksīnus spēj tā pārveidot, lai tos varētu izvadīt ārā caur resno zarnu.