

## SILIZIUM

- Silizium ist ein Spurenelement, schwer aufnehmbar und da die Aufnahme an die Zellatmung gebunden ist, oft nur zu einem geringen Prozentsatz verwertbar
- Bei verminderter Zellatmung infolge zunehmenden Alters, Mangelzuständen oder Belastungen und Ernährung mit geringem Pflanzenanteil sinkt auch die Siliziumaufnahme
- Darum muss Silizium als Nahrungsergänzung in einer gut aufnehmbaren Form vorliegen – etwa als echtes Kolloid oder als kolloidale Lösung. Kolloidal bedeutet „in Schwebel“. Die sehr kleinen Teilchen der kolloidalen Lösung bilden eine sehr große Oberfläche, was entscheidend ist für gute Bioverfügbarkeit und Verwertbarkeit
- Beim täglichen Mindestbedarf geht man von einer Menge von 40 bis 50 mg aus. Das entspricht dem täglichen Verlust durch Harn und Stuhl, Hauterneuerung, Haarausfall, Haarnachwuchs und Nagelwachstum. Dieses Silizium sollte unbedingt ersetzt werden!
- Allein die Organe benötigen täglich 20 bis 30 mg Silizium, um ihre vielfältigen Funktionen erfüllen zu können
- Wichtig für alle Körperstrukturen, bei guter Versorgung muss der Körper nicht auf körpereigene Reserven aus dem Bindegewebe zurückgreifen, um das wertvolle Silizium für die lebensnotwendigen Prozesse zu erhalten bzw. kann das überschüssige Silizium wieder zum Körperaufbau verwendet werden

### WIRKUNGEN

#### Bindegewebe:

- Ist wichtig für die Struktur und die Funktion des gesamten Bindegewebes, erhöht die Kollagen-Konzentration im Blut
- Die Abnahme von Silizium im Körper geht vom Babyalter (noch viel vorhanden) bis zum hohen Alter parallel zur Abnahme des Bindegewebes

#### Haut:

- Gegen Abnahme des Stützgewebes und Faltenbildung

#### Haare:

- Gegen schütteres, dünnes Haar, Haarausfall und schlechtes Haarwachstum

#### Nägel:

- Gegen brüchige Nägel

#### Knochen:

- Ist wichtig für die Elastizität der Knochen und Zähne
- Fördert die Kalziumaufnahme, hilft beim Knochenwachstum, Knochenaufbau nach Knochenbruch und wirkt gegen Entkalkung der Knochen, indem es das Kalzium in den Knochen festhält
- Bei Frauen mit Osteoporose nimmt durch Silizium-Einnahme die Dichte der Oberschenkelknochen zu
- Allerdings ist Silizium nach dem Wechsel kein Ersatz für Pflanzenhormone, die noch besser dem Knochenabbau entgegenwirken

#### Gelenke:

- Für die Elastizität von Gelenken
- Hilfreich bei Arthritis und Arthrose
- Sorgt für die Quervernetzung bestimmter Moleküle, die für den Aufbau des Knorpels zuständig sind und die Kollagen-Konzentration im Blut und im Knorpel erhöht

#### Immunsystem:

- Starke Immunaktivierung gegen jede Art von Erreger Bakterien, Viren, Pilze
- Bei Candida ist eine begleitende Immunkur mit Silizium hilfreich
- Hilft bei manchen Autoimmunerkrankungen wie Morbus Sicca

**Krebs:**

- Immunaktivierung, Anregung der T-Helferzellen
- Verbessert die Zellatmung
- Reduziert Nebenwirkungen von Chemotherapien und wirkt sich sehr positiv auf das weiße Blutbild aus

**Darm:**

- Gegen Verstopfung. Es ist nicht mit einem Abführmittel vergleichbar, aber die Verdauung funktioniert reibungsloser
- Sehr empfohlen bei Verstopfung in der Schwangerschaft, wo es häufig zu Silizium-Mangel kommt

**Gefäße:**

- Erhöht die Festigkeit und Elastizität der Blutgefäße
- Gesunde Gefäßwände sind ungewöhnlich siliziumreich und deshalb sehr elastisch
- In arteriosklerotisch veränderten Gefäßen fanden Forscher 14mal weniger Silizium als in gesunden Gefäßen
- Scheint darum bei der Arteriosklerose-Vorbeugung eine wichtige Rolle zu spielen

**Entgiftung:**

- Bindet Aluminium im Magen-Darmtrakt
- Die Bioverfügbarkeit und somit die Toxizität von Aluminium wird reduziert
- Bindet chemische Substanzen wie Dioxin

**Entzündungen:**

- Hemmt Entzündungen, vor allem des Mund- und Rachenraums, der Atmungsorgane, der Blase und Niere und des gesamten Verdauungstrakts, positiv bei Gastritis, Colitis und Vaginalentzündungen (auch Candida)

**Lunge:**

- Ist für die Elastizität des Lungengewebes unverzichtbar, bei Asthma und Atemnot
- Bei Husten und Bronchitis entfaltet es zusätzlich seine entzündungshemmende Wirkung

**Niere:**

- Entlastende Wirkung, eventuell durch seine entgiftende Wirkung
- Beobachtungen bei Menschen mit Nierenschwäche, sogar knapp vor der Dialyse, zeigen oft erstaunliche Verbesserungen der Nierenwerte
- Dennoch ist Silizium in Hinblick auf eine allfällige Nierenbelastung viel zu wenig untersucht, um es uneingeschränkt zu empfehlen. Es scheint hier wirklich auf das Präparat selbst anzukommen

**Zellstoffwechsel**

- Aktiviert Zellstoffwechsel, Zellatmung und Zellaufbau

**Alterung:**

- Hemmt den Alterungsprozess in den Geweben, gilt als Anti-Aging Spurenelement

**ZU BEACHTEN**

- Um das Minimum von 40 mg Silizium zu gewährleisten, müssten etwa rund 1,2 g Kieselerde zugeführt werden, bei leichter aufnehmbaren Darreichungsformen wie kolloidalen Lösungen kann die Dosierung auch geringer sein
- Auch für Mund- und Rachenspülungen oder Vaginalspülungen (mit Wasser verdünnen)
- Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt