

## PRINCIPALES ELEMENTOS QUE COMPONEN LOS MINERALES

**ACIDO SILÍCICO.-** Purifica y refuerza el sistema nervioso. Ayuda a la fijación de algunos oligoelementos en el organismo (azufre, calcio)

**El cuarzo** en su totalidad. También forma parte de muchas piedras preciosas.  
**Peridoto, piedraluna, granate, aguamarina, jaspe.**

**ALUMINIO.-** Regulador del sueño, atonía cerebral. Aumenta la vitalidad cerebral y nerviosa.

**Turquesa, piedraluna, zafiro, rubí, granate, aguamarina, esmeralda, lapislázuli, sodalita, kuncita, topacio.**

**AZUFRE.-** Tiene una acción desintoxicante. Afecciones de la piel, hígado, afecciones reumáticas. Se considera regenerador de la mucosa respiratoria. Limpiador.

**Pirita, azufre, rejalgar** (medicamento medieval)

**CALCIO.-** Interviene en la osificación de los huesos y la coagulación de la sangre, en el ritmo cardíaco y el sistema neuromuscular.

**Coral, perla, fluorita, dolomita, calcita.**

**COBRE.-** Esencial para la síntesis de la hemoglobina. Antiinfeccioso y antivírico. Alteraciones hepáticas, reumatismo, anemia, neuralgias. Polarizante.

**Cobre, crisócola, dioptasa, malaquita, turquesa, calcopirita, azurita.**

**CROMO.-** Participa en el metabolismo de la glucosa y de las grasas. Eficaz a nivel ocular, su carencia favorece la aparición de cataratas. Contra el envejecimiento prematuro y arteriosclerosis.

**Rubí, esmeralda, cromodiópsido.**

**FLUOR.-** Mantiene en buenas condiciones la estructura ósea, sobretodo el sistema osteoligamentario y cartilaginoso. Es útil contra la caries dental y la osteoporosis.

**Fluorita.**

**HIERRO.-** Componente de la hemoglobina. Reforzante. Antianémico.

**Hematites, magnetita, jaspe rojo, wolframita, granate, peridoto, sugilita, amatista.**

**LITIO.-** Calmante, Problemas neurovegetativos, como ansiedad, insomnio, angustia y alteraciones psicósomáticas en general. Logra eliminar bloqueos y presenta cierto interés en el envejecimiento cerebral.

**Kuncita, sugilita.**

**MAGNESIO.-** Equilibrante y sedante del sistema nervioso, participa en el metabolismo celular. Dolores musculares.

**Peridoto, serpentina.**

**MANGANESO.-** Refuerza la inmunidad aumentando la formación de antitoxinas. Ayuda a la fijación de los minerales y es necesario para la síntesis de la hemoglobina.

**Amatista, cuarzo rosa, Rodocrosita, Rodonita, wolframita.**

**ZINC.-** Interviene en el equilibrio ácido-base. Actúa sobre las glándulas endocrinas y genitales.

**Smithsonita.**