

Schüßler Salze - die perfekte Hausapotheke

präsentiert von Vistara Haiduk, Heilpraktikerin und Autorin

Übersicht für Anwendungen

vorbeugend

Nr. 10 – 10 Pastillen von November bis April

Nr. 3. Ob vorbeugend, wenn man viel und oft mit anderen Menschen in Berührung kommt, bei Entzündungen oder leichtem Fieber, oder wenn die Füße nass und kalt geworden sind, täglich 15 Pastillen gelutscht und eine sonst anstehende schwerere Erkrankung ist im Keim erstickt.

spröde Haut

Nr. 1 12 Pastillen zusätzlich Salbe Nr. 1 auf die betroffenen Stellen

Wetterempfindlichkeit / Kälteempfindlichkeit

allgemein bessert sich durch die Einnahme des Salzes Nr. 2

drohende Erkältung

unmittelbar beim Auftreten erster Erscheinungen

Heiße 7 (15 x Nr. 7 mit kochendem Wasser übergießen) und ein heißes Bad und ausreichend Schlaf. Tagsüber Nr. 3 alle Std. 6 Pastillen und Nr. 10 3 x 8 Pastillen

Halsschmerzen

alle 5 Min. Nr. 3 bis die Erscheinungen vollständig abgeklungen sind, bei Schleimigen Sekretionen zusätzlich Nr. 4 - 20 Pastillen über den Tag verteilt.

Fieber

bis 38,5 Grad C wird mit Salz Nr. 3 behandelt, alle paar Minuten 1 Tablette. Fieber über 38,5 Grad C im Wechsel mit dem Salz Nr. 5

Schnupfen

Nr.3, 4 und 8 alle 5 Min. 1 Pastille, bei Besserung der Beschwerden die Einnahmezeiträume vergrößern.

Bronchitis

Nr.3, 4 und 8 - 20 Pastillen tägl. Zusätzlich Nr. 11 und Nr. 1 - 15 Pastillen.

Erfrierungen

behandelt man indem im 5 Minuten Rhythmus 1 Pastille vom Salz Nr. 3 gelutscht wird, nach ½ Tag wird auf stündlich reduziert. Die Salbe Nr. 10 sollte zusätzlich mehrmals täglich leicht in die betroffenen Partien einmassiert werden

Bein- und Armbrüche, und Sonnenbrand nach der Hochgebirgssonne beim Wintersport.

Was die Mineralsalze unter anderem so können zeigt der Überblick:

Arm- und Beinbrüche

heilen schneller wenn 3 x täglich je 2 Tabletten der Salze Nr. 1 / 2 / 3 / 5 / 8 und 11 eingenommen werden. Die Salben Nr. 1 und 11 - sofern es Gips oder Schiene zulassen - spätestens aber nach deren entfernen, im täglichen Wechsel aufgetragen, helfen zusätzlich

Sonnenbrand

wird mit dem Salz Nr. 8 gelindert. Mehrmals die Stunde 2 Tabletten lutschen. Zusätzlich die Salbe Nr. 8 auftragen oder einen Breiumschlag aus 15 bis 20 in heißem Wasser aufgelösten Tabletten vom Salz Nr. 8 machen

Sodbrennen, Übersäuerung,

Nr. 8 und 9, 12 Pastillen , wenn die Beschwerden nicht nachlassen, nach 15 Min. noch einmal wiederholen.

Verdauungsprobleme,**Vermeidung von...**

Nr. 4, Nr. 9 und Nr. 10

Völlegefühl Blähungen

Schwedentrunk (Infirmarius) 1 TL in 1 Glas Wasser, Nr 8,10 je 12 Pastillen

Verstopfung

Bewegen, 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht, Nr 7 – 12 Pastillen Nr. 8 - 15 Pastillen, Nr. 15 - 12 Pastillen

Durchfall

Nr 8, Nr 10,

Stress

Nr. 5 und Nr.11 je 12 Pastillen

Vermeidung von Alkohol(nach)wirkungen

vor dem Fest Nr. 4 – 12 Pastillen

nach dem Trinken vor dem zu Bett gehen Nr. 6 - 15 Pastillen

Kopfschmerzen durch Alkohol

Nr. 3 - 20 Pastillen

Nr. 6 – 15 Pastillen

1 großes Glas leicht gesalzenes Wasser trinken

Empfehlung zur Unterstützung von Diäten

7:00-11:00	12:00 – 15:00	16:00 - 21:00
Nr 3 D12 – 6 Pastillen	Nr 5 D6 – 6 Pastillen	Nr 8 D6 - 8 Pastillen
Nr 7 D6 – 5 Pastillen	Nr 8 D6 – 6 Pastillen	Nr 9 D6 - 6 Pastillen
Nr 10 D6 – 6 Pastillen	Nr 10 D6 – 6 Pastillen	Nr 10 D6 - 8 Pastillen
Nr 11 D11 – 5 Pastillen	Nr 12 D6 – 6 Pastillen	Nr 12 D6 - 6 Pastillen

Empfehlung zur Stärkung des Immunsystems

7:00-11:00	12:00 – 15:00	16:00 - 21:00
Nr 2 D6 - 2 Pastillen	Nr 3 D12 – 5 Pastillen	Nr 3 D12 – 4 Pastillen
Nr 5 D6 -.6 Pastillen	Nr 7 D6 – 5 Pastillen	Nr 4 D6 – 5 Pastillen
Nr 6 D 6 - 3 Pastillen	Nr 10 D6 – 6 Pastillen	Nr 11 D12 5 Pastillen

Zusätzlich können **Echinacea**- und **Ginsengpräparate** eingenommen werden.

Empfehlung bei ständiger Müdigkeit und Antriebsschwäche

7:00-11:00	12:00 – 15:00	16:00 - 21:00
Nr.3 D12 - 6 Pastillen	Nr 2. D6 - 5 Pastillen	Nr.3 D12 - 6 Pastillen
Nr. 8 D6 - 4 Pastillen	Nr. 3 D12 - 6 Pastillen	Nr 11 D 12 - 4 Pastillen
Nr 10 D 6 - 6 Pastillen	Nr 8 D 6 - 3 Pastillen	

Empfehlung zur Aktivierung und zum Energieausgleich

7:00-11:00	12:00 – 15:00	16:00 - 21:00
Nr 2 D6 – 5 Pastillen	Nr 5 D6 8 Pastillen	Nr 7 D6 – 6 Pastillen
Nr 10 D6 – 6 Pastillen	Nr 8 D6 - 5 Pastillen	Nr 11 D12 – 7 Pastillen