

## **Magnesium phosphoricum: het Schüsslerzout voor spanning en ontspanning!**

Magnesium is belangrijk voor de zenuwen en stuurt het zenuwstelsel aan. Het verzorgt ook de peristaltische beweging van de darm, het samentrekken van klieren en de lymfe.

Het lichaam heeft minimaal 300mg magnesium per dag nodig. Dit wordt via voeding (o.a. granen, noten, bonen en broccoli) ingenomen of aangevuld door een voedings supplement. Een tekort aan magnesium leidt tot krampen en vermoeidheid.

Sporters hebben een hogere magnesiumbehoefte. De stofwisseling van sporters ligt hoger en zij scheiden extra mineralen uit via zweet en urine. Ook kinderen in de groei hebben voor de botopbouw extra behoefte aan magnesium.

**Schüsslerzout nr. 7 (Magnesium phosphoricum)** kan helpen om de opname van magnesium te verhogen en de energiehuishouding in de cellen te optimaliseren. De behoefte aan chocolade (herkent u het?) is een duidelijk teken van een tekort! Ook een grote drang naar koffie en nicotine wijzen vaak aan een extra behoefte aan dit Schüsslerzout. Preventief is 6 tabletten een goed advies. Bij acute klachten adviseren we de 'Hete 7'.

### **De hete 7**

Schüsslerzout nr. 7 (Magnesium phosphoricum) is het enige Schüsslerzout dat opgelost in heet water een bijzondere functie heeft. Door 10 tabletten in heet (kort kokend) water te doen ontstaat een oplossing die het lichaam ondersteunt bij het verdrijven van rottingsgassen uit de darm waardoor krampen worden opgeheven en ontspanning wordt ondersteund. Vanwege de snel intredende weldadige werking van de Hete 7 is deze vorm ook geschikt bij alle pijnen die plotseling krampachtig, met felle scheuten, borend of stekend optreden.

De Hete 7 kan worden herhaald, tot de klachten afnemen.

Schüsslerzouten zijn homeopathische geneesmiddelen zonder specifieke therapeutische indicatie, toegepast volgens de therapie van Dr. Schüssler.

Bron: In balans met Schüsslerzouten van Margit Müller-Frahling, ISBN 978 94 6015 052 4