

SCHÜSSLERZOUTEN MEE OP REIS

De zomervakantie is voor veel mensen de mooiste tijd van het jaar. Hoofdpijn, diarree of een zonnesteek kan het vakantiegenot verpesten. Bij een goede reisvoorbereiding hoort daarom ook een reisapotheek. Hierin moeten zeker een drie tal Schüsslerzouten niet ontbreken:

1. **Ferrum phosphoricum D12; Schüsslerzout nr. 3** is het “eerste hulpmiddel” dat zowel uitwendig als inwendig kan worden toegepast bijvoorbeeld bij acute snij- en schaafwonden, verstuikingen en pijn. Maar ook ontstekingsstoelstanden in het beginstadium, keelpijn, beginnende verkoudheid, huidontstekingen, blaasontsteking en/of oorpijn. Toepassing bij acute problemen is iedere 3-5 minuten één tablet opzuigen of uitwendig 5-10 tabletten als brei opbrengen tot een verbetering optreedt.
2. **Natrium chloratum D6; Schüsslerzout nr. 8** is het (cel)functiemiddel voor de vochtuithouding van het lichaam. Bij een (lange) vliegreis is het aan te bevelen om aan het begin 10 tabletten met een halve liter water sloksgewijs op te drinken. Dit compenseert de droge lucht in het vliegtuig en versterkt de slijmvliezen. Verder wordt Natrium chloratum aanbevolen bij waterige neusverkoudheid, tranende en juist droge ogen, verbrandingen, zonverbranding en insectenbeten. Ook bij darmproblemen; zowel bij obstipatie als diarree.
3. **Natrium sulfuricum D6; Schüsslerzout nr. 10** is het “uitscheidingszout” van de Schüsslerzouten. Dit Schüsslerzout is het belangrijkste zout bij diarree, waardoor het uitscheiden van de “verwekker” niet wordt verstoord. Andere toepassingen zijn: beginnende griep, opgeblazen gevoel en winderigheid, obstipatie en hulp bij een alcohol “kater”.

Andere vakantie tips /toepassingen zijn:

Toepassing / klacht	Schüsslerzout(en) en dosering
Diarree	Nr. 3 Ferrum phosphoricum + Nr. 10 Natrium sulfuricum. Elke 5 minuten 1 tablet.
Dorst (extreem)	Nr. 8 Natrium chloratum. Enkele tabletten.
Insectensteek	Nr. 3 Ferrum phosphoricum + Nr. 8 Natrium chloratum. Elke 5 minuten 1 tablet.
Reisziekte	Nr. 9 Natrium phosphoricum. 3 x daags 1-2 tabletten of acuut iedere 5 minuten 1 tablet. Nr. 3 Natrium phosphoricum als acuut erbij !
Spierkramp	Nr. 7 Magnesium phosphoricum als hete 7 (10 tabletten).
Verstopping	Nr. 7 Magnesium phosphoricum als hete 7 (10 tabletten) + eventueel Nr. 8 + Nr. 10.
Zonnebrand	Nr. 3 Ferrum phosphoricum; preventief of curatief. Nr. 8 Natrium phosphoricum; eventueel samen ook uitwendig als brei.
Zweten	Ruikt zurig: Nr. 9 Natrium phosphoricum. 3 x daags 2 tabletten. Stinkt: Nr. 5 Kalium phosphoricum. 3 x daags 2 tabletten. Onvoldoende: Nr. 8 Natrium chloratum. 3 x daags 2 tabletten.

Een fijne zorgloze vakantie toegewenst!