

Schüsslerzouten voor spieren en gewrichten

Bepalend voor het proces van botopbouw is de verhouding van de aanwezigheid van de noodzakelijke mineralen en de verwerking hiervan. Een mineraaltekort of verwerkingsproblemen leiden tot problemen bij de groei of op latere leeftijd osteoporose.

Zoals eerder aangegeven wordt bij het gebruik van Schüsslerzouten onderscheid gemaakt tussen minerale bouwstoffen (uit voeding, suppletie) en de verwerking hiervan op celniveau met behulp van de Schüsslercelzouten. Hierdoor worden de benodigde zouten bijvoorbeeld calcium en magnesium, beter opgenomen en gebruikt in de cellen van botten en spierweefsel.



Voor de opbouw van sterke botten zou ik adviseren:

- Calciumrijke voeding zoals melk en melkproducten, peulvruchten, groente zoals broccoli, noten, zaden en volkoren producten. Vooral afwisseling is belangrijk voor een synergistisch effect.
- Beweging en sport ondersteunen de botstofwisseling.
- Voldoende daglicht (zon) voor de aanmaak van voldoende vitamine D. In zonarme maanden kan dit worden aangevuld door een multi van vitamine D3 met vitamine K2. Hierdoor wordt het aangeboden calcium in de botten gebruikt en niet afgezet in de vaten!
- Schüsslerzouten als belangrijkste Calcium phosphoricum (nr. 2), maar ook Calcium fluoratum (nr. 1) voor de botsterkte en soepelheid van de gewrichtsbanden. Preventief ook Ferrum phosphoricum (nr. 3) voor de kracht. Verder spelen de zouten Magnesium phosphoricum (nr. 7) en Silicea (nr.11) een belangrijke preventieve rol.

Casus

Een vierjarige jongen klaagt steeds over pijn in zijn benen. 's Nachts wordt hij regelmatig huilend wakker. De radeloze moeder komt voor advies bij mij.

Ik adviseer haar iedere avond 10 tabletten nr.2 Calcium phosphoricum en nr. 7 Magnesium phosphoricum in warm water op te lossen en haar zoontje te laten opdrinken. Vanaf dit moment slaapt hij door. Na gebruik van enkele weken hoor ik van de moeder terug als positief bijeffect dat hij

van dit "Schüssler slaapdrankje" niet alleen pijnvrij was maar ook in de omgang een ontspanner kind is geworden. De "kuur" hebben ze nog af en toe herhaald en de goeipijnen hebben zich de afgelopen 3 jaar niet meer voorgedaan.

Voor de spieropbouw zijn natuurlijk voldoende eiwitten noodzakelijk, training, maar ook de aanwezigheid van Schüsslerzouten Calcium phosphoricum (nr. 2), Magnesium phosphoricum (nr. 7) en Ferrum phosphoricum (nr. 3). Bij intensieve sportbeoefening zou ik extra inname adviseren omdat deze natuurlijk ook extra worden verbruikt. Om spierpijn te voorkomen of verminderen adviseer ik Schüsslerzout Natrium phosphoricum (nr. 9) om de verstoring van de zuur-base balans te corrigeren.

Enkele toepassingen:

Botontkalking:	nr. 2 Calcium phosphoricum en nr. 9 Natrium phosphoricum
Hardheid van de botten:	nr. 1 Calcium fluoratum en Nr. 7 Magnesium phosphoricum
Botbreuk:	nr. 1 Calcium fluoratum, nr. 2 Calcium phosphoricum, nr.3 Ferrum phosphoricum en nr. 11 Silicea
Spierkrampen:	nr. 2 Calcium phosphoricum en nr. 7 Magnesium phosphoricum
Spierkracht:	nr. 3 Ferrum phosphoricum

Wat de **dosering** betreft worden bij acute klachten enkele tabletten iedere 10 minuten ingenomen tot de klachten verdwijnen. Chronisch of preventief normaliter 3 x daags 2 tabletten in de mond laten smelten.