

Lucht om te leven, energie voor iedere cel

Iedere mens heeft lucht nodig, in het bijzonder zuurstof, om te leven. Al na enkele minuten zonder zuurstof wordt de celstofwisseling ernstig verstoord.

Externe omstandigheden, zoals zuurstof arme lucht in het hooggebergte of lichamelijke ziektes, zoals ernstige astma/COPD, kunnen er toe leiden dat er te weinig zuurstof wordt opgenomen. Hierdoor wordt de energievoorziening van de cellen beperkt.



Schüsslerzouten kunnen de zuurstofopname en verwerking optimaliseren. Schüsslerzout **Nr. 3 Ferrum phosphoricum** en **Nr. 6 Kalium sulfuricum** spelen hierbij een hoofdrol.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum: ondersteunt het zuurstoftransport in het bloed

Met iedere ademhaling, gemiddeld 14x per minuut, stroomt de lucht door de neus of mond door de keel naar de luchtpijp; vervolgens via de bronchiën en bronchiolen naar de longblaasjes waar de zuurstof uitwisseling plaatsvindt naar het bloed. Hier wordt de zuurstof aan het hemoglobine gebonden en via de bloedstroom naar de cellen vervoerd. Hier helpt de Nr. 3 Ferrum phosphoricum (D12). Het ondersteunt de opname van zuurstof in het bloed. Voor bijzondere inspanning zoals sport of bergklimmen in het hooggebergte, kan men drie dagen vooraf 10-12 tabletten per dag innemen. Bij langere behoefte of chronische ziekten wordt 6 tabletten per dag aanbevolen.

Nr. 6 Kalium sulfuricum: stofwisseling van de cellen en celademhaling

Cellen hebben zuurstof nodig voor de biologische verbranding van voedingsstoffen. Hiermee is zuurstof de voorwaarde voor de energievoorziening van de cellen. Zuurstof komt door diffusie uit de haarvaatjes in de weefselcellen; dit wordt ook wel 'weefselademhaling' (of interne ademhaling) genoemd. Nr. 6 Kalium sulfuricum (D6) ondersteunt dit proces. Een duidelijk teken van een tekort of extra behoefte aan Kalium sulfuricum is de zogenaamde "luchthonger". Mensen die altijd de ramen open willen en zich benauwd voelen in zuurstofarme ruimtes. Door de inname van Nr. 6 Kalium sulfuricum wordt de celstofwisseling bevorderd. Dit verbetert de energieproductie en zuurstof in de cellen.

Omdat dit ook leidt tot meer stofwisselingsproducten die ook weer moeten worden uitgescheiden is het verstandig om de afvoer desgewenst (bv. gewrichtsklachten, zwellingen in handen, voeten en ogen, of jeuk) extra te ondersteunen. Dit kan met Schüsslerzout **Nr. 10 Natrium sulfuricum (D6)**; Hierdoor worden uitscheidingsreacties, die niet optreden of onvoldoende zijn, gestimuleerd zowel via de lever als de nieren.

De dosering van Nr. 10 is meestal het dubbele van de Nr. 6. Dus begin met 5-6 tabletten Nr. 6 Kalium sulfuricum en 10-12 tabletten per dag van de Nr. 10 Natrium sulfuricum. De tabletten onder de tong laten smelten of oplossen in water, oplossing in de mond houden en dan pas doorslikken.

MEER LUCHT..... MEER LEVEN ☺