

## Schüsslerzouten en voeding

### **Voeding als geneesmiddel?**

Zoals al eerder aangegeven kunnen Schüsslerzouten geen voeding of voedingssupplementen vervangen. Zij verbeteren wel de opname van de benodigde (cel)“zouten” en de verwerking hiervan binnen de cellen. Vaak wordt de vraag aan mij gesteld of voeding niet gewoon de behoefte aan mineralenstoffen dekt? Het antwoord is in principe: ja, in het geval van een volwaardig gevarieerd voedingspatroon en uitgebalanceerde levenswijze. Echter dat is zelden het geval. In dat geval kunnen Schüsslerzouten helpen als een “kruk”. Maar een kruk heeft ook “benen” nodig, waarmee ik gezonde voeding bedoel.



### **“Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding”**

Deze uitspraak is van Hippocrates (460-370 v. Chr.) Hij wordt beschouwd als de grondlegger van onze westerse geneeskunde en zijn uitspraak is misschien wel actueler dan ooit. Onderzoeken van de laatste jaren bevestigen dat inhoudstoffen van voedingsmiddelen bijzondere effecten hebben op het lichaam, de hersenen, hormoonklieren etc. Dagelijks worden er in laboratoria nieuwe inhoudstoffen ontdekt in ‘eenvoudige voeding’ zoals appels, uien, kool, etc. Zo’n 20.000 wetenschappelijke onderzoeken en studies zijn er gedaan, maar dit gaat geheel voorbij aan ‘het grote publiek’.

### **Elk Schüsslerzout kan aan bepaalde levensmiddel of kruid worden gekoppeld**

Slecht eten ‘geeft’ niets maar ‘neemt’ van het lichaam. Schüsslerzouten kunnen daarom zowel preventief of curatief worden ingezet om dit te compenseren of men geeft een extra voedingsadvies. Een voorbeeld hiervan is: **Schüsslerzout Nr. 3 Ferrum phosphoricum**. Deze verbinding zit vooral in de levensmiddelen: rode bieten, pompoenpitten, rogge, soja, wild vlees, paddenstoelen, paprika en pruimen. Maar ook in kruiden zoals: anijs, bonenkruid, majoraan, nootmuskaat en tijm.

### **Het lichaam vraagt eigenlijk zelf naar het juiste Schüsslerzout!**

Tekorten aan een bepaalde mineraalverbinding zijn ook op te sporen door naar een extra behoefte (trek) te vragen. Zo zien we bij een specifiek tekort aan:

**Nr. 2 Calcium phosphoricum** – vaak trek in iets pikants zoals bijv. mosterd en ketchup of drop.

**Nr. 4 Kalium phosphoricum** – extra trek in melkproducten en vlees.

**Nr. 5 Kalium phosphoricum** – een diffuse continue extra trek of hongergevoel.

**Nr. 7 Magnesium phosphoricum** – hunkering naar chocolade.

**Nr. 8 Natrium chloratum** – trek in iets zoutigs zoals chips of zoute drop.

**Nr. 9 Natrium phosphoricum** – bijzondere trek in zoet, vet of iets zuurs.

**Nr. 10 Natrium sulfuricum** – extra trek in bittere dingen.

**Eet smakelijk!**