

GEZOND DE WINTER DOOR MET SCHÜSSLERZOUTEN

In de herfst en winter trekt de natuur zich terug, de kleuren verbleken, het rijke voedselaanbod neemt af en de dagen worden korter. Hierdoor neemt de noodzaak toe tot het nemen van ondersteunende vitaalstoffen en mineralen welke het immuunsysteem ondersteunen.

Volgens de theorie van Dr. Schüssler zijn verstoringen en ziektes in het lichaam het gevolg van het relatieve tekort aan functiestoffen (mineralen) in de cel. Dit kan een tekort zijn in de aanvoer uit voeding en noodzakelijke supplementen en/of toename van het gebruik hiervan in de cel.

Ter optimalisering van het immuunsysteem komen de volgende celzouten in aanmerking:

- **Ferrum phosphoricum** (Schüsslerzout nr. 3). Deze versterkt de afweerkracht van het lichaam tegen micro-organismen zoals virussen, bacteriën en schimmels.
- **Calcium phosphoricum** (Schüsslerzout nr. 2). Dit zout stimuleert onder andere de mobiliteit van de lymfocyten.
- **Zincum chloratum** (Schüsslerzout nr. 21). Deze activeert de productie van antilichamen tegen ziekteverwekkers en herstelt cellen welke beschadigd zijn door met name virussen.
- **Natrium sulfuricum** (Schüsslerzout nr. 10). Als het lichaam onvoldoende kan ontgiften.

De aanbevolen dosering van deze preventieve “weerstandstoest” is 3 x daags 2 tabletten onder de tong of oplossen in water en sloksgewijs in de mond houden en opdrinken.

Een duidelijke voorbode van een griep is vaak pijnlijke, “zware” gewrichten en spierpijn, vermoeidheid. Het is dan zaak om zo snel mogelijk Nr. 3 en Nr. 10 in te nemen, bijvoorbeeld iedere tien minuten enkele tabletten. Vaak kan hiermee het uitbreken van de infectie worden voorkomen.

Is de verkoudheid of griepje al toegeslagen en heb je een loopneus en tranende ogen of keelpijn, neem dan het Schüsslerzout nr. 8, Natrium chloratum extra. Dit zout speelt een sleutelrol in de vochtthuishouding van de huid en in dit geval de slijmvliezen. Als dosering: zo nodig elk uur een tablet opzuigen.

Behandelschema stadia ziekteverkoop verkoudheid en griep:

	Symptomen	Aanbevolen Schüsslerzout
1^e stadium (aanvang)	Niezen, temperatuurverhoging, rillingen, keelpijn.	Nr. 3 Ferrum phosphoricum: ieder uur enkele tabletten.
	Bij gewrichtspijn en/of spierpijn:	Nr. 10 Natrium sulfuricum erbij nemen.
2^e stadium (> 3 dagen)	Loopneus, hoesten, het secreetslijm is wit/grijs.	Nr. 4 Kalium chloratum: ieder uur enkele tabletten.
	Het secreetslijm is waterig:	Nr. 8 Natrium chloratum erbij nemen.
3^e stadium (> 6 dagen)	Afscheiding (slijm) is gelig. aanhoudende verkoudheid of griep.	Nr. 6 Kalium sulfuricum: ieder uur enkele tabletten.
	Om de afvoer te stimuleren:	Nr. 10 Natrium sulfuricum erbij nemen.