Vistara Haiduk
Gesund durch Schüßler-Salze

Extrait du livre

Gesund durch Schüßler-Salze
de Vistara Haiduk
Éditeur : Droemer Knaur Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b15889

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Zur praktischen Anwendung

Dosierung und Einnahme

Dr. Schüßler vertrat die Idee, dass es ausreiche, nur ein Mineralsalz zu geben - und zwar jenes, das dem jeweiligen Konstitutionstyp entspreche (s. Beschreibung des jeweiligen Mineraltyps im Kapitel »Die 12 Schüßler-Salze«, S. 43 ff.). Da heutzutage jedoch die Belastungen vielfacher Art sind und wir in der Zeit der industriellen Nahrungsvorbereitung zwar Lebensmittel zu uns nehmen, jedoch damit keine Nahrung erhalten, werden heute auch Kombinationen aus mehreren Biomineralien verordnet. Das Essen der heutigen Zeit erhält uns zwar am Leben, jedoch ist der Großteil der Bevölkerung trotz Übergewicht unterernährt, da den Lebensmitteln wichtige Nährstoffe fehlen. Aus diesem Grund verdienen die meisten Esswaren gar nicht die Bezeichnung »Nahrung«. Die Biomineralien sollten nicht unmittelbar vor oder nach dem Essen zugeführt werden. Es ist nicht zu empfehlen, sie mit Getränken jeder Art hinunterzuspülen. Ferner sollten die Mineralsalze nicht mit Metall in Berührung kommen (zum Umrühren nur einen Holz- oder Plastiklöffel verwenden und die Pastillen auf keinen Fall in Metalldosen legen). Wenn die Biomineralien in trockner, kühler, lichtgeschützter, geruchsfreier Umgebung aufbewahrt werden, ist die Haltbarkeit nahezu unbegrenzt.
Die biochemischen Mittel wirken harmonisierend auf den Organismus. Sie sind mit jeder Art anderer Medikamente und auch anderen Therapieformen bedenkenlos zu kombinieren. Grundsätzlich gibt es bei der Einnahme keine Regeln wie für die allopathischen Mittel (etwa: einzunehmen 3-mal täglich),

Leseprobe von V. Haiduk, „Gesund durch Schüßler-Salze“
Herausgeber: Droemer Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

da die Biomineralien die Zellen auf andere Art beeinflussen. Wie viele Pastillen der Salze eingenommen werden sollen, darüber gibt es sehr unterschiedliche Angaben. Je nachdem, ob die Autoren eine homöopathische Ausrichtung haben oder ob sie den biochemischen Gedanken des Auffüllens (der Substitution) verfolgen, variieren die Dosierungen. Die hier genannten Mengen sind Erfahrungswerte aus meiner Arbeit mit den Salzen. Insgesamt sind die Dosierungen heute höher als zu Dr. Schüßlers Zeiten, da die wachsenden Umweltbelastungen, falsche Ernährung und aufreibende Lebensgewohnheiten den Mangel begünstigen. Grundsätzlich gilt:

Akute Zustände sind derzeit hohe Mineralmängel, die kurzfristig viel Substanz verlangen. Eine große Schwäche ist ebenfalls ein akuter Zustand, der einen momentanen hohen Bedarf anzeigt, also hohe Gaben in kurzer Zeit fordert.
Chronische Zustände sollten mit kleinen, aber häufigen Gaben behandelt werden. So setzt die Regeneration schneller ein und das Allgemeinbefinden bessert sich bald.
Vorbeugend reichen üblicherweise 6 bis 9 Pastillen täglich.

Bei der Einnahme können mehrere Biomineralien kombiniert werden. Die einzelnen Bestandteile werden an die Stellen im Organismus befördert, wo die geringste Konzentration an Mineralsalzen herrscht bzw. der Bedarf am höchsten ist. Grundsätzlich sollten die Pastillen möglichst lange im Mund behalten werden, da sie bereits hier über die Schleimhaut vom Körper aufgenommen werden können und dort zu wirken beginnen.

In *akuten Fällen* nimmt man alle 5 Minuten l bis 2 Pastillen, in chronischen Fällen 3- bis 6-mal täglich l bis 6 Pastillen.

Leseprobe von V. Haiduk, „Gesund durch Schüßler-Salze“
Herausgeber: Droemer Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Einschleichen

Bei besonders sensiblen Patienten kann man durch eine schleichende Zugabe die Wirkung der Lebenssalze beobachten. Das bedeutet:

Man gibt 5 bis 7 Tage lang l bis 2 Pastillen täglich von einem Biomineral,
im Anschluss 5 Tage lang bis zu 6 Pastillen,
in der dritten Woche sollte die Schlussdosis für dieses eine Mineral (bis zu 25 Stück täglich) erreicht sein. Erst jetzt ist ein weiteres Salz zuzufügen, wobei man für das erste Salz die Schlussdosis beibehält.

Einnahmezeiten

Die Wirkung der Salze kann im homöopathischen Sinn unterstützt werden, indem man die Salze zu besonders günstigen Tageszeiten einnimmt. Diese Zeiten ergeben sich zum einen aus dem Wirkungsbereich der Salze, zum anderen spielt die körpereigene »Organuhr« eine Rolle. Jedes Organ und der zugeordnete Meridian haben eine feste Zeit, in der sie besonders aktiv sind - und das sind nur etwa 2 Stunden pro Tag. Wer beispielsweise nachts immer zu einer bestimmten Zeit wach wird, kann über die »Organuhr« einen Hinweis auf das für die Störung möglicherweise verantwortliche Organ bekommen.
In der folgenden Tabelle erhalten Sie einen Überblick über die günstigsten Einnahmezeiten der Mineralsalze.

Leseprobe von V. Haiduk, „Gesund durch Schüßler-Salze“
Herausgeber: Droemer Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Übersicht: EINNAHMEZEITEN	
Einnahmezeiten	Salz
06.00 -17.00 Uhr	A/r. 7 - Calcium fluoratum D12
08.00 -11. 00 Uhr und 15.00 -19.00 Uhr	*Nr. 2* - Calcium phosphoricum D6
06.00 -14.00 Uhr	*Nr. 12* - Calcium sulfuricum D6
06.00 -09.00 Uhr und 15.00 -17.00 Uhr	*Nr. 3* - Ferrum phosphoricum DI 2
06.00 -23.00 Uhr	*Nr. 4* - Kalium chloratum D6
06.00 -11. 00 Uhr	*Nr. 5* - Kalium phosphoricum D6
16.00 -23.00 Uhr	*Nr. 6* - Kalium sulfuricum D6
19.00 -23.00 Uhr	*Nr. 7* - Magnesium phosphoricum D6
08.00 -10.00 U h r, 12.00 -15.00 Uhr und 20.00 - 22.00 Uhr	*Nr. 8* - Natrium chloratum D6
06.00 -23.00 Uhr	*Nr. 9* - Natrium phosphoricum D6
13.00 -16.00 Uhr	*Nr. W* - Natrium sulfuricum D6
06.00 -23.00 Uhr	*Nr. 11* - Silicea D12

Die Organuhr

Sollten Beschwerden immer zur gleichen Uhrzeit auftreten - werden Sie etwa immer wieder in der Zeit zwischen l und 3 Uhr wach -, dann kann ein Blick auf die Organuhr helfen, einen Hinweis auf das Organsystem bzw. den Meridian zu erhalten, der sich zurzeit in einem schlechten Zustand befindet.

Leseprobe von V. Haiduk, „Gesund durch Schüßler-Salze“
Herausgeber: Droemer Knaur Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Vistara Haiduk

Gesund durch Schüßler-Salze

Die 12 Lebenssalze für Körper, Geist und Seele

272 pages, broché
publication 2004

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr