

# Schüssler mineraalzouten



Wordt aangeboden door Laura Broeders van Staatsie Vivere

## Inhoudsopgave

### Inleiding 4

Hoe werkt de methode volgens dr. Schüssler?

Visie met betrekking tot ziekten

Vergelijking tussen homeopathie en dr. Schüssler therapie

Het potentiëren

### Dosering

Nr. 1 Calcium fluoratum

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr. 4 Kalium muriaticum

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Nr. 6 Kalium sulfuricum

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Nr. 8 Natrium muriaticum

Nr. 9 Natrium phosphoricum

Nr. 10 Natrium sulfuricum

Nr. 11 Silicea

Nr. 12 Calcium sulfuricum

Mineralen in voedingsmiddel

Veelgestelde vragen

Overzicht dr. Schüssler kuren

Literatuurlijst

Indicatielijst

Presentatie



## Inleiding

### Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler

Dr. Schüssler is geboren in Oldenburg (Duitsland) en leefde van 1821 tot 1898. Hij is de grondlegger van de therapie met de 12 mineraalzouten, de zogenaamde dr. Schüssler therapie.

Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler heeft 15 jaar als homeopathisch arts gewerkt. Naar aanleiding van grondige studie van complexe homeopathische geneesmiddelbeelden van de lastige vertaling naar de praktijk, ontwikkelde hij een vereenvoudigd systeem. Hij noemde dit systeem de "vereenvoudigede homeopathie". De homeopathische artsenvereniging verbood hem echter voor zijn werk de aanduiding homeopathie te gebruiken. Hij publiceerde in 1874 over zijn werk als "Eine abgekürzte Therapie". Later noemde hij zijn leer "biochemie" en "biochemie volgens dr. Schüssler". Vanwege de totaal andere betekenis die de term biochemie in wetenschappelijke zin sindsdien heeft gekregen, zullen we in dit trainingsmateriaal de term biochemisch zo min mogelijk gebruiken. Gedurende de volgende 25 jaar behandelde dr. Schüssler zijn patiënten zeer succesvol uitsluitend met zijn 12 mineraalzouten.

De therapie volgens dr. Schüssler richt zich op het functioneren en de stofwisseling van de cellen. Bij de ontwikkeling van deze therapie is dr. Schüssler geïnspireerd door de volgende onderzoekers:

*Jacob Moleschott*, professor voor fysiologie in Rome.

Hij beweerde: anorganische (minerale) stoffen zijn voor ons lichaam van levensbelang.

*Rudolf Virchow*, grondlegger van de cellulaire pathologie.

Zijn stelling was : ziektesymptomen veranderen cellen en vertellen ons welk mineraalzout er nodig is.

## Hoe werkt de methode volgens dr. Schüssler?

### Waarop is de therapie gericht?

De therapie volgens dr. Schüssler is gericht op de mineralenhuishouding in het lichaam van de mens en wel specifiek binnen de cellen. Er kan op verschillende niveaus een gebrek aan mineralen bestaan:

- Gebrek binnen de cellen  
Gebrek binnen de cellen kan met behulp van dr. Schüssler mineraalzouten worden gecorrigeerd. Door het gebruik van dr. Schüssler mineraalzouten wordt opname essentiële lichaamseigen mineraalzouten gereguleerd.
- Gebrek buiten de cellen  
Hiervoor is voldoende "grofstoffelijke toevoer" belangrijk (mineraalzouten vanuit voeding, mineralensuppleties via handelspreparaten, via de arts of uit elektrolytendrankjes). Als een tekort tot stand komt door verkeerde voeding, kan niet worden volstaan met het toedienen van dr. Schüssler mineraalzouten. De voeding zal moeten worden aangepast met gezond mineralenrijke voeding. Als gebrek buiten de cellen wordt aangevuld met voedingssupplementen en dan is het dus mineraalzouten volgens dr. Schüssler.

### **Mineraalzouten in ons lichaam**

Overall in ons lichaam bevinden zich zouten van mineralen. Hun kristallen (bijvoorbeeld kubusvorming bij keukenzout) ontstaan door regelmatige ordening van geladen atomen, de ionen (gloor- en natriumionen bij keukenzout).

### **De werking aan en in de cellen**

De mineralen volgens dr. Schüssler zijn werkzaam in de extracellulaire vloeistof of aan de celmembraan en ook direct in de cel (intracellulair). Ze kunnen direct via het mondslijmvlies opgenomen worden.

De Schüssler zouten verbeteren de opnamecapaciteit van de overeenkomstige mineralen uit voedingsstoffen. De uit de voedingsstoffen gewonnen mineralen dienen als bouwstof. De Schüssler zouten zou je kunnen zien als de bouwlieden bij het bouwen van een huis. Ze zorgen dat alle bouwmaterialen op een deskundige manier en op de juiste plaats verwerkt worden.

### **Het milieu in de cel**

Ons lichaam bestaat voor 60 – 70% uit water. Een kwart daarvan bevindt zich buiten de cellen en vormt het bloedplasma en de vloeistof tussen de cellen. Het water vormt, met daarin opgeloste stoffen binnen de cel, het celplasma. Dit plasma in de cel vormt weer de basis voor de osmotische druk in de cel. Water is het transportmiddel binnen de cel en in het gehele organisme (van bijvoorbeeld voedingsstoffen en afbraakproducten). Het is direct betrokken bij alle stofwisselingsprocessen.

Door de revitalisering van de cellen wordt een fysiologische onbalans, verstoorde concentratieverschillen van de mineralen binnen de cel en buiten de cel opgeheven en ontstaat weer een gezonde situatie.

### **Grondslagen/uitgangspunten van de mineralentherapie volgens dr. Schüssler**

- Alle verstoringen op het gebied van gezondheid ontstaan door een gebrek aan bepaalde (lichaamseigen) mineralen.
- Door aanvulling van de ontbrekende stoffen wordt herstel ingezet.
- De toevoer van het mineraal zout heeft alleen zin als homeopathische bereiding.
- Door de toevoer van het betreffende mineraal als homeopathische bereiding wordt het mineraal direct door de slijmvliezen van de mondholte en van de spijsverteringskanaal in de bloedbaan opgenomen.

### **Mogelijke oorzaken van een gebrek aan mineralen**

- Stress (bijvoorbeeld op het werk, op school, in het gezin).
- Verhoogde behoefte aan mineralen (bijvoorbeeld door zwangerschap, sport, zwaar lichamelijk werk, koorts).
- Ongezonde voedingsgewoonten.  
Door eenzijdige voeding, geringe toevoer van mineralen (gegroeid op mineraalarme grond), onttrekken van mineralen (bijvoorbeeld geraffineerde suiker), door lang of verkeerd koken, koken in de magnetron etc.
- Genotmiddelen (nicotine, alcohol, koffie).
- Medicijngebruik ook (inertingen en narcose).
- Verminderde of geen opslag van mineraalreserves (bijvoorbeeld door ziekten).
- Versnelde afbraak (bijvoorbeeld te snelle schildklierfunctie).
- Omgevingsfactoren (intensieve zonbelasting of ozonbelasting).
- Aardstralen of elektrosmog.

Door het gebrek aan mineralen kunnen tal van klachten ontstaan.

## Visie met betrekking tot ziekten

- **De reguliere manier van genezen**  
Ziekte wordt in de reguliere geneeswijze gezien als een vijand van de mens. Vaak wordt de vraag gesteld: welke middel moet ik nemen *tegen*...?  
De verantwoordelijkheid voor de eigen ziekte wordt bij de arts neergelegd en de zieke mens kan zich niet zelfstandig bevrijden en losmaken uit de toestand van ziekte.
- **De prikkeltherapie**  
Via deze therapie wordt het zelfgenezende vermogen zodanig uitgedaagd, dat de mens uit zichzelf de ziekte overwint. Om het zelfgenezende vermogen zijn werk te kunnen laten doen moet er voldoende voorraad aan bouwstoffen zijn. Als dit niet het geval is kan er ook geen verbetering optreden.
- **Substitutie therapie**  
Doelstelling is om te ontdekken of er tekorten aan de ziekte ten grondslag liggen en deze aan te vullen. Zo kan het tekort opgelost worden. Er worden geen tekorten in het lichaam aangevuld, maar de mineraalhuishouding in de cel wordt hersteld. Daarom kan de Schüssler therapie ook worden gezien als een vorm van substitutietherapie in combinatie met prikkeltherapie op celniveau door Schüssler mineraal zouten.

## Vergelijking tussen homeopathie en Schüssler therapie

De Schüssler therapie wordt vaak gezien als een onderdeel van de homeopathie. Het is echter een geheel zelfstandige therapie. In onderstaand schema worden beide therapieën met elkaar vergeleken.

Dokter Schüssler therapie	Homeopathie
De geneesmiddelen worden in gepotentieerde vorm toegepast	
Opname van de werkzame stof door de slijmvliezen, waardoor ze direct in de bloedbaan terechtkomen	
Soort substitutietherapie (aanvulling van ontbrekende stoffen) door prikkeltherapie of celniveau	Prikkeltherapie
Middelkeuze naar aanleiding van symptomen, typetest of gezichtsdiagnostiek	Middelkeuze volgens gelijksoortigheid-principe
Overzichtelijk assortiment (12 basismiddelen en 12 toegevoegde of aanvullende middelen)	Vele verschillende geneesmiddelen (4.000 uitgangsstoffen)
Uitsluitend uit lichaamseigen stoffen bereid	Uitgangsstoffen van plantaardige, dierlijke en minerale oorsprong
Geen beginverergering	Beginverergering kan voorkomen, vooral bij hoge potenties
Lage potentie, D6	Lage tot zeer hoge potenties bij verschillende verdunningen (D, C, K, en LM potenties)
De minerale stoffen worden, met als dragersubstantie melksuiker (lactose), bij iedere potentieerstep verweven en zijn nog aantoonbaar in de tabletten	De uitgangsstoffen worden in de homeopathie meestal in alcohol gepotentieerd. En als granulen, tabletten of druppels gegeven. Bij hogere verdunning is het uitgangsmateriaal niet meer aantoonbaar in de eindproduct.

## Gepotentieren

- 1<sup>ste</sup> stap Eén deel mineraalzout wordt met 9 delen melksuiker (lactose) verwreven. Dit heet een decimale verdunning D1 (1:10)
- 2<sup>de</sup> stap Eén deel D1 wordt met 9 delen melksuiker (lactose) verwreven. Decimalen verdunning D2 (1:100)
- 3<sup>de</sup> Eén deel D2 wordt met 9 delen melksuiker (lactose) verwreven. Decimalen verdunning D3 (1:1000)
- 4<sup>de</sup> Dit wordt herhaald tot de gewenste potentie is bereikt, bijvoorbeeld 6 x = D6

In de homeopathie wordt ook voor anderen potentiereeksen gekozen, zoals.

C-potenties (meerglas, in de verhouding 1:100)

K-potenties (enkelglas, in de verhouding 1:100)

LM potenties (in verhouding, 1:50.000)

De tabletgrootte komt overeen met de dr. Schüssler voorgeschreven dosering ter grootte van een erw. t.

Hier geldt echter: niet de hoeveelheid, maar de kwaliteit is bepalend.

Van "Origineel volgens dr. Schüssler kan alleen worden gesproken als een verwrijving met melksuiker heeft plaatsgevonden.

### Uitleg aan de hand wat natrium mariaticum

Stel dat we een gram keukenzout tot zo klein mogelijk deeltjes verwrijven. Deze deeltjes bevatten dan nog miljoenen moleculen. Deze worden vervolgens met negen gram melksuiker verwreven, waarbij de moleculen van de werkstof zich gelijkmatig verdelen over de melksuiker. Na deze handeling spreken we over een potentie D1. Het mengsel bestaat voor 10% uit keukenzout. Deze handeling herhalen we nog 5 keer. Hierdoor ontstaat de D6, die voor het 99,9999% uit melk suiker bestaat en voor 0,0001% uit keukenzout. Er bevinden zich dus nog uiterst kleine hoeveelheden keukenzout in het eindproduct en juist aan deze homeopathisch bereide, uiterst kleine hoeveelheden is de geneeskrachtige werking te danken. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid keukenzout is 1,5 gram. De omgekeerde hoeveelheid natrium mariaticum in D6 is 0,00025mg per tablet.



## Dosering

### Doserings- en inname voorschriften

het beste kan men de tabletten in de mond uiteen laten vallen. Als er meerdere middelen worden ingenomen kan men dat per uur of eventueel per dag wisselen. Tenzij anders geadviseerd per inname twee tabletten innemen.

### Acute aandoening

Bij acute aandoeningen worden de middelen vaker ingenomen. Bij de eerste verschijnselen elk uur 1 tablet innemen.

Bij zeer acute aandoeningen moet de dosering behoorlijk verhoogd worden. Vaker innemen of grotere hoeveelheden innemen.

### “De warme zeven”

Magnesium phosphoricum (nr. 7) wordt vaak toegepast bij acute aandoeningen (hoofdpijn, koliek, krampen enz). Het middel werkt snel en betrouwbaar bij de volgende manier van innemen:

- Met half kopje heet water worden 10 tabletten opgelost. Dit wordt in zo heet mogelijke in kleine slokjes gedronken. In acute toestanden kan men dit met alle Schüssler mineraal zouten zo doen. Met deze warme toediening bereikt men een zeer snelle en intensieve opname van de medicament.
- Na het minder worden voor acute klachten is het iedere 1-2 uur innemen van 2 tabletten voldoende.
- Het is raadzaam om het innemen van het Schüssler mineraalzout niet abrupt te stoppen, maar het middel tenminste nog een week in te nemen (3 tot 6 maal daags 2 tabletten in de mond uiteen laten vallen). Zo wordt zeker gesteld dat het tekort wordt opgeheven en een evenwichtige situatie ontstaat.

### Chronische aandoening

Van het benodigde zout worden 3 maal daags 2 tabletten ingenomen. Het is noodzakelijk het middel gedurende langere tijd te blijven innemen. Over het algemeen geldt voor ieder jaar klachten gedurende een maand in nemen.

## Nr. 1 Calcium fluoratum

Calciumfluoride, CaF<sub>2</sub>

### Het mineraalzout voor stevigheid en elasticiteit

#### Hoe werkt dit mineraalzout

Calcium fluoratum bevindt zich voornamelijk in epidermiscellen en in de elastische vezels van het lichaam. Elastische vezels komen voornamelijk voor in de huid, bloedvaten en het bindweefsel. Calcium Fluoratum geeft de vezels in deze weefsels elasticiteit en mogelijkheid tot uitrekken en terugveren. Het zorgt voor het behoud van elasticiteit en stevigheid van vooral de pezen, banden en opperhuid.

Een gebrek leidt tot verharding en verlies aan veerkracht van elastische weefsels. Ze verslappen en kunnen niet meer terugveren, of harder en zijn niet meer in staat uit te rekken. Calcium fluoratum maakt het stugge weer soepel en het slappe weer stevig.

#### Toepassing

Indicatie	Ondersteunende	
	Hoofdzout	zouten
Aambeien	1	
Banden en pezen, zwak	1	
Bekken instabiliteit , ter ondersteuning bij	1	
Blaas , zwakte	1	
Bloedvaten, ter verzorging van de	1	
Cellulitis, sinaasappelhuid	1	9,11
Couperose	1	4
Eczeem, droog	1	8
Eelt	1	
Ekster ogen	1	
Emaillevlekken	1	
Gewrichten, voor soepele	1	
Gewrichtspijn	1	10
Groeipijn	1	
Hangborsten	1	
Hangbuik	1	
Huid, verslapt	1	
Huid scheurtjes, gesprongen huid	1	11
Incontinentie, helpt het bij het ophouden van de urine	1	
Kloven	1	
Kneuzing	1	
Likdoorns	1	
Ouderdomsverschijnselen van de elastische weefsels (beschermd tegen)	1	
Spataderen	1	
Tanden, losse	1	
Tandvlees, verbetert de conditie van	1	
Verrekking	1	
Verstuiking	1	
Verzwikking	1	
Wratten, verhoorde	1	10
Zwangerschapsstrepen/-striemen	1	11



### **Type 1, het Calcium fluoratum**

Calcium fluoratum-type zijn vriendelijke, betrokken en hartelijke mensen. Ze stoten regelmatig hun neus, omdat niet iedereen van hun medeleven gediend is. Van natura zijn deze mensen praktisch aangelegd. Ze kunnen goed organiseren en hebben ook de energie om hun plannen uit te voeren.

Bij een tekort aan Calcium fluoratum worden deze mensen wat star in hun manier van werken. Ze kunnen er moeilijk tegen als mensen hun ideeën verstoren en kunnen niet zo goed tegen kritiek. Geld en materiële zaken gaan in ineens een heel belangrijke rol spelen, terwijl dat normaal niet zo is. Lichamelijk kan het tekort zich uiten in verslapping van de huid, de bloedvaten en de banden. Door gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 1 verminderen klachten en komt bij deze mensen de soepelheid van lichaam en geest terug.

### **In welke voedingsmiddelen komt Calcium fluoratum voor?**

Plantaardig: amandelen, aardbeien, abrikozen, boerenkool, bramen, cashewnoten, citrusvruchten, druiven, daders, erwten, hazelnoten, kastanjes, knoflook, koolsoorten, mais, mosterdzaad, noten, postelein, peen, peulvruchten, perziken, pruimen, rabarber, rogge, rozijnen, radijs, selderij, spinazie, sterkers, uien, volkoren rijst, vijgen, walnoten, zemelen, zonnebloemzaden.

Dierlijk: kaas, lever, melk, melkproducten, sardientjes, yoghurt, zalm.



## Nr. 2 Calcium phosphoricum

Calciumfosfaat,  $\text{CaHPO}_4, 2\text{H}_2\text{O}$

### Het mineraalzout voor sterke botten en tanden

#### Hoe werkt dit mineraal zout?

Calcium phosphoricum bevindt zich in bijna alle cellen van het lichaam. Dit komt omdat Calcium phosphoricum een belangrijke rol speelt in de structuur, nieuwvorming en herstel van weefsel. Calcium phosphoricum komt vooral in de botten, tanden en bloed veel voor. Een tekort leidt tot vertraagde opbouw en nieuwvorming van weefsels. Dit uit zich in verminderde stevigheid.

Calcium phosphoricum is het middel voor versterkende opbouw en groei.

#### Toepassing

	Hoofdzout
Botbreuken, ter ondersteuning bij	2
Botontkalking, ter voorkoming van	2
Botopbouw/-aanmaak, ondersteunt bij	2
Botten, verstevigt de	2
Cariës, voorkomen van	2
Gebit, zwak	2
Gewrichtsklachten	2
Kalkhuishouding, voor een goede	2
Kiespijn	2
Melkintolerantie, voor een goede kalkhuishouding bij	2
Osteoporose, ter ondersteuning bij	2
Tandbederf, neiging tot	2
Tanden krijgen	2
Tanden, voor sterke	2
Tandglazuur, zwak	2
Witte vlekken op de nagels en tanden	2

#### Typen 2 het Calcium phosphoricum-type

Calcium phosphoricum-types zijn levendige mensen. Ze stellen hoge eisen aan zichzelf en streven naar perfectie. Soms vergeten ze daarbij te genieten van het moment. Bij een tekort aan Calcium phosphoricum worden deze mensen ontevreden over zelf en voelen ze zich ondergewaardeerd. Ze zijn dan snel vermoeid en hebben weinig eetlust. Zoute en gerookte spijsen hebben hun voorkeur. Lichamelijk kan een gebrek aan calcium phosphoricum zich uiten in een zwak gebit en een neiging tot botontkalking. Door gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 2 voelen deze mensen zich weer zeker en hun ontevredenheid verdwijnt.

#### In welke voedingsmiddelen komt het voor?

Plantaardig: in frambozen, gerst, haven, linzen, noten, rogge, sesamzaad, sinaasappels. En verder net als bij Calcium fluoratum in: amandelen, aardbeien, abrikoos het, boerenkool, klasgenoten, citrusvruchten, draai even, dadels, erwten hazelnoten, kastanjes, knoflook, koolsoorten, mais, mosterdzaad, Noten, postelein, peen, peulvruchten, perziken, pruimen, rabarber, rogge, dozijnen, radijs, selderij, spinazie, sterkers, uien, volkoren rijst, vijgen, walnoten, zemelen, zonnebloemzaden.

Dierlijk: kaas, lever, melk, melkproducten, sardientjes, yoghurt, zalm.

### Nr. 3 Ferrum phosphoricum

IJzerfosfaat, FePO<sub>4</sub>, 4H<sub>2</sub>

#### Het mineraalzout voor de weerstand

#### Hoe werkt dit mineraal zout?

Ferrum phosphoricum bevindt zich vooral in het bloed, het immuunsysteem en in de klieren en spieren. Het is zeer belangrijk voor een goede zuurstof- en energievoorziening in het lichaam. Ferrum phosphoricum wordt vooral gebruikt ter versterking van het immuunsysteem en bij het zwakke afweer. Bij te weinig Ferrum phosphoricum heeft het lichaam weinig weerstand en bij de minste inspanning voelt het lichaam moe. Ferrum phosphoricum versterkt het afweersysteem.

#### Toepassing

##### Indicatie

Afweersysteem, immuunsysteem, versterkt het  
Allergie  
Bevriezingen (1<sup>ste</sup> graads)  
Bloeddruk, lage met duizeligheid bij snel opstaan  
Bloedingen, lichte  
Bloedneus (incidenteel)  
Doorbloeding, verminderde/bevordert de  
Energie, gebrek aan  
Griep  
Heesheid  
Hoest  
Hooikoorts  
Insectensteek  
Inspanning, na zware  
Keelpijn  
Koorts  
Kwallenbeet  
Ontvellingen  
Oorpijn  
Oorsuizingen  
Overbelasting, lichamelijk  
Overgevoeligheid voor de zon  
Schaafwonden  
Verkoudheid, beginnend  
Vermoeidheid  
Verwondingen, lichte  
Weerstand, bij onvoldoende  
Zonneallergie  
Zonnebrand

	Hoofdzout	Ondersteunende zouten
	3	
	3	
	3	
	3	8
	3	
	3	
	3	
	3	
	3	
	3	8
	3	
	3	
	3	
	3	
	3	
	3	
	3	
	3	11
	3	4,8
	3	5
	3	
	3	
	3	8
	3	

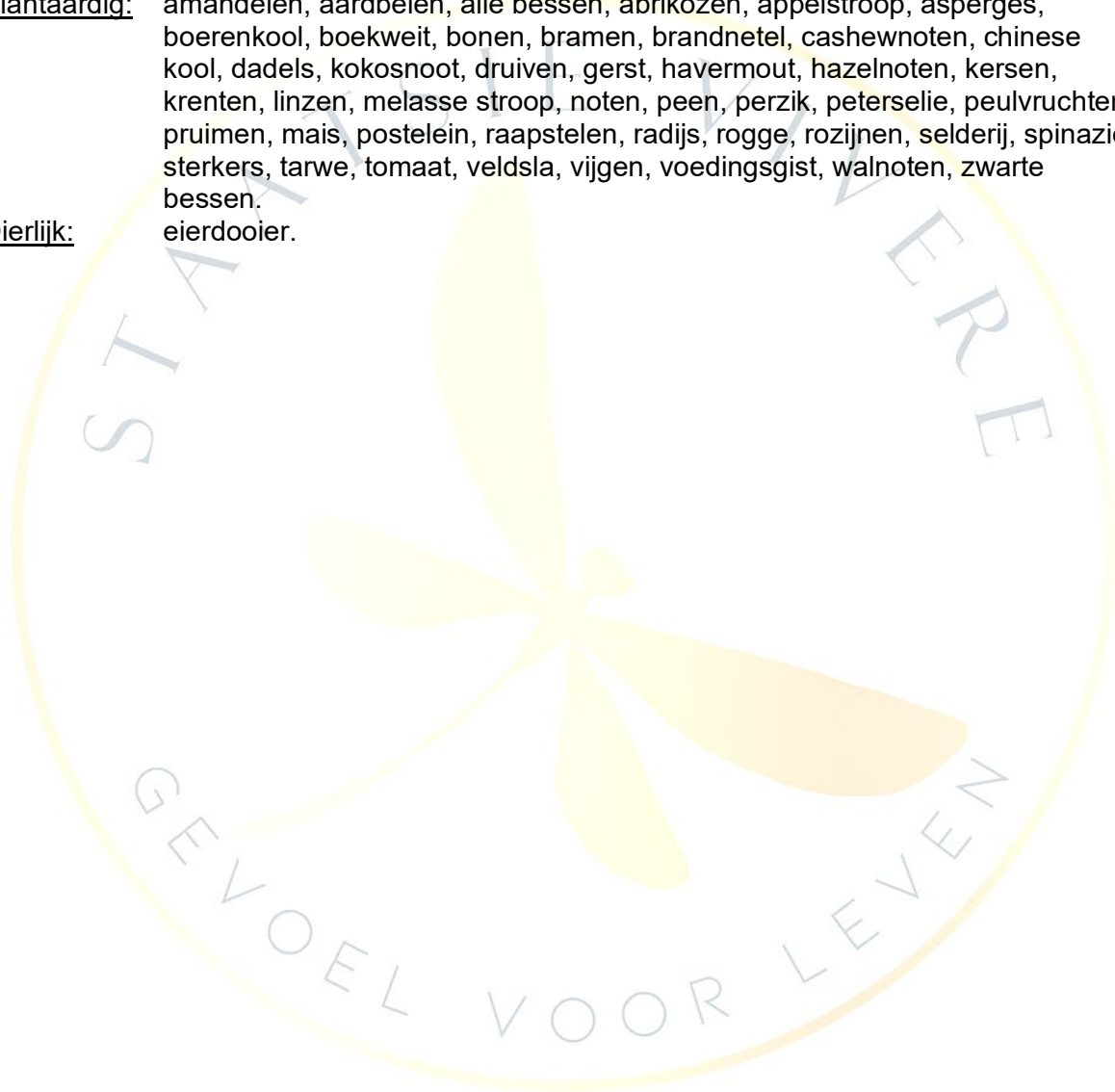
### **Type 3, het Ferrum phosphoricum-type**

Ferrum phosphoricum-types weten heel goed wat ze willen en ook hoe ze dat kunnen bereiken. Ze hebben duidelijk een sterke wil. Bij een tekort aan Ferrum phosphoricum gaan deze mensen licht en onrustig slapen. Ze raken vermoeid en krijgen gebrek aan energie en daadkracht. Ze zien bleek, terwijl hun wangen en oren juist rood en warm kunnen zijn. Lichamelijk uit het gebrek aan Ferrum phosphoricum in een lage weerstand en regelmatig terugkerende klachten aan de luchtwegen. De gebruik van Schüssler mineraalzout nr.3 krijgen deze mensen meer energie, een betere weerstand en weer zin in het leven.

### **In welke voedingsmiddelen komt het voor?**

Plantaardig: amandelen, aardbeien, alle bessen, abrikozen, appelstroop, asperges, boerenkool, boekweit, bonen, bramen, brandnetel, cashewnoten, chinese kool, dadels, kokosnoot, druiven, gerst, havermout, hazelnoten, kersen, krenten, linzen, melasse stroop, noten, peen, perzik, peterselie, peulvruchten, pruimen, mais, postelein, raapstelen, radijs, rogge, rozijnen, selderij, spinazie, sterkers, tarwe, tomaat, veldsla, vijgen, voedingsgist, walnoten, zwarte bessen.

Dierlijk: eierdooier.



## Nr. 4 Kalium muriaticum, Kalium chloratum

Kaliumchloride, KCl

### Het mineraalzout wordt het herstel bij ontstekingen

#### Hoe werkt dit mineraalzout?

Kalium muriaticum is het belangrijk bestanddeel van de slijmvliezen. Het bevindt zich ook in het intercellulaire lichaamsvocht in de bloedcellen. Het zorgt ervoor dat uitscheidingsprocessen goed verlopen en dat materiaal dat uitgescheiden dient te worden goed in oplossing blijft. Dit mineraal werkt vooral op de afscheiding van de slijmvliezen. Een tekort uit zich dan in een dikke, witte secretie. Het lichaam heeft bij een gebrek aan Kalium muriaticum moeite met ontstekingen en uitscheidingsprocessen. Kalium muriaticum voor herstel bij ontstekingen.

#### Toepassing

Indicatie	Ondersteunende	
	Hoofdzout	zouten
Aften	4	3
Bijholteontsteking	4	3,10
Hardhorendheid	4	
Hoest, vastzittend/slijmerig	4	
Intieme hygiëne van de vrouw	4	
Maagwand, beschermd de	4	
Maagzweer, ter ondersteuning bij	4	
Mondslijmvliesontsteking/ontsteking in de mondholte	4	
Neus, volle	4	
Neusslijmvliezen, geïrriteerde	4	
Ogen, geïrriteerde, branderige	4	
Rokershoest	4	7
Schimmelinfecties van de vagina	4	
Slijm, vastzittend in de keel	4	
Verkoudheid, vastzittend	4	
Witte vloed	4	

#### Typen 4, het Kalium muriaticum-type

Kalium muriaticum-types hebben een brede belangstelling voor alles en iedereen. Het zijn ijverige studenten, die graag leren. Ze hebben een sterk plichtsgevoel, houden van denksporten en lossen graag problemen op. Bij een tekort aan kalium muriaticum zijn deze mensen geneigd in zichzelf te keren. Hun gedachten blijven maar doormalen en al vroeg in de ochtend liggen ze wakker om weer verder te denken. Lichamelijk uit het tekort zich in langdurige verstoppingen van de luchtwegen, bijvoorbeeld verkoudheid die maar niet over wil gaan, lusteloosheid en een overgevoeligheid voor prikkels, zoals harde geluiden. Het gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 4 stimuleert dat deze mensen de dingen los kunnen laten en weer lucht krijgen, zowel fysiek als mentaal.

**In welke voedingsmiddelen komt het voor?**

Plantaardig: aardappels in de schil, alle bessen, alle granen, appels, andijvie, amandelen, boekweit, bananen, bloemkool, bramen, citrusvruchten, druiven, gierst, gerst, groene groenten, gort, haver, kersen, kool, kokosnoot, komkommer, linzen, mais, noten, olijven, pastinaak, peen, paranoten, pruimen, perziken, rogge, rozijnen, sinaasappel, sla, selderij, spinazie, spruitjes, tarwe, tomaten, uien, vijgen, verse erwten, witte bonen, waterkers, zemelen, zonnebloemzaden

Dierlijk: schol, gekookte vis, zeevruchten.





## Nr. 5 Kalium phosphoricum

Kaliumfosfaat,  $\text{KH}_2\text{PO}_4$

### Het mineraalzout voor de geestelijke balans

#### Hoe werkt dit mineraalzout?

Kalium phosphoricum is een bestanddeel van het hersenweefsel en zenuwweefsel. Het zorgt voor een gezonde zenuwactiviteit en wordt gezien als een belangrijke geheugen- en energiemiddel. Kalium phosphoricum wordt aanbevolen bij uitputtingstoestanden en bij veranderde psychische stemmingen van tijdelijke aard.

Bij een tekort aan Kalium phosphoricum is de zenuwactiviteit verstoord en ontstaan er lichamelijke en psychische klachten.

Kalium phosphoricum zorgt voor de goede werking van hersenen en zenuwen.

#### Toepassing

Indicatie	Ondersteunende	
	Hoofdzout	zouten
Bedplassen met psychische oorzaak	5	10
Bedrukte stemming	5	
Besluiteloosheid	5	
Burn-out	5	
Concentratieproblemen	5	
Depressieve klachten, milde tot matige	5	
Examenstress/-spanning	5	
Geheugen, zwak	5	
Heimwee	5	
Hyperactiviteit bij kinderen	5	
Jetlag	5	
Leerprestatie, bevordert de	5	
Lusteloosheid	5	
Nachtrust, bevordert een goede	5	
Neerslachtigheid	5	
Nervositeit	5	
Onrust	5	
Overgangsklachten	5	
Overgevoeligheid voor prikkels	5	
Oververmoeidheid	5	
Plankenkoorts	5	
Premenstruele klachten van psychische aard	5	
Prikkelbaarheid	5	
Reisziekte	5	
Rusteloosheid	5	
Slaapstoornissen, ter ondersteuning bij	5	
Slaapzucht	5	
Slapeloosheid	5	
Spanning	5	
Stemmingswisselingen	5	
Stress	5	
Uitputtingsverschijnselen	5	
Voorjaarsmoetheid	5	
Winterblues	5	

### **Typen 5, het Kalium phosphoricum-type**

Kalium phosphoricum-type hebben een natuurlijke behoefte aan uitdaging, zowel lichamelijk als geestelijk. Ze reageren enthousiast op nieuwe mogelijkheden en zijn bijna niet te stuiten in hun ondernemingslust. Verveling kennen ze niet; de dagen zijn altijd te kort.

Bij een tekort aan Kalium phosphoricum raken deze mensen geestelijk en lichamelijk uitgeput. Ze krijgen dan moeite om zich te concentreren, vergeten waar ze dingen neergelegd hebben en de efficiëntie in hun werkwijze valt weg. Ze worden gevoelig voor stress, slaapproblemen, voorjaarsmoedheid en winterblues. Door het gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 5 verminderen de klachten en mogen deze mensen van zichzelf weer rust nemen.

### **In welke voedingsmiddelen komt het voor?**

Plantaardig: citroenen, gerst, grapefruit, leeuwentand, bieten.

Verder als Kalium muriaticum: aardappels in de schil, alle bessen komen alle granen, appels, andijvie, amandelen, boekweit, bananen, bloemkool, bramen, citrusvruchten, druiven, gierst, gerst, groene groente, gort, haver, kerst, kool, kokosnoot, komkommer, linzen, mais, noten, olijven, pastinaak, paranoten, pruimen, perziken, roggen, rozijnen, sinaasappel, sla, selderij, spinazie, spruitjes, tarwe, tomaten, uien, vijgen, verse erwten, witte bonen, waterkers, zemelen, zonnebloemzaden.

Dierlijk: melk.



## Nr. 6 Kalium sulfuricum

Kaliumsulfaat, K<sub>2</sub>S<sub>4</sub>

### Het mineraalzout voor ontslakken en ondersteuning bij het afvallen

#### Hoe werkt dit mineraalzout?

Kalium sulfuricum is voornamelijk aanwezig in het epitheel en slijmvliezen, zoals die van de maag en darmen. Ook bevindt Kalium sulfuricum zich in de lever, alvleesklier en de vetcellen. Kalium sulfuricum is zeer belangrijk voor het aanleveren van zuurstof vanuit het bloed naar de weefsels. Het bevordert hierdoor het proces van ontslakken en celvernieuwing.

Bij een tekort aan Kalium sulfuricum zijn deze processen verstoord en ontstaat er slijmerige secretie die de epitheel en slijmvlies bedekken.

Kalium sulfuricum is hét middel voor een verbeterde stofwisseling in het darmepitheel en vetcellen.

#### Toepassing

##### Indicatie

Afvallen, ondersteunt bij  
Antibioticakuur, als nabehandeling van een  
Darmwerking, bevordert een goede  
Indigestie, overladen van de maag  
Maag, drukkend gevoel in de  
Spijsvertering, voor een gezonde

##### Hoofdzout

6  
6  
6  
6  
6  
6

#### Typen 6, het Kalium sulfuricum- type

Kalium sulfuricum hebben graag hun hele leven onder controle. Ze bereiden alles goed voor en werken hard. Ze zijn behulpzaam en iedereen is blij met hun betrokkenheid. Als deze mensen echter teveel hooi op hun vork nemen, raken ze snel overwerkt en reageren ze geïrriteerd op iedereen die om een dienst komt vragen. Ze worden traag, kunnen niet meer goed nadenken en raken door het minste of geringste uit hun evenwicht. Lichamelijk uit het gebrek aan Kalium sulfuricum zich in vermoeidheid, verminderde weerstand en een droge huid met jeuk. De gebruik van Schüssler mineraalzout nr.6 verminderen of verdwijnen de klachten.

#### In welke voedingsmiddelen komt het voor?

Plantaardig: aardbeien, asperges, bieten, dadels, mierikswortel, peterselie, radijs, wortels. Verder zie Kalium muriaticum: aardappels in de schil, alle bessen komen alle granen, appels, andijvie, amandelen, boekweit, bananen, bloemkool, bramen, citrusvruchten, druiven, gierst, gerst, groene groente, gort, haver, kerst, kool, kokosnoot, komkommer, linzen, mais, noten, olijven, pastinaak, paranoten, pruimen, perziken, roggen, rozijnen, sinaasappel, sla, selderij, spinazie, spruitjes, tarwe, tomaten, uien, vijgen, verse erwten, witte bonen, waterkers, zemelen, zonnebloemzaden.

Dierlijk: eieren, melk, vlees.

## Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Magnesiumfosfaat,  $MgHPO_4 \cdot 3H_2O$

### Het mineraalzout bij kramp en pijn

#### Hoe werkt dit mineraalzout?

Magnesium phosphoricum bevindt zich in de zenuwen, wervelkolom, hersenen, spieren en bloed. Het is belangrijk voor de signaaloverdracht van de zenuwuiteinden naar de spieren en weefsels.

Magnesium phosphoricum reguleert ook de onwillekeurige beweging van de spieren. Ook kunnen gevoelloosheid en bij extreem tekort verlamingsverschijnselen ontwikkelen.

Magnesium phosphoricum verhelpt kramp en pijnen.

#### Toepassing

Indicatie	Ondersteunende	
	Hoofdzout	zouten
Astma, ter ondersteuning bij	7	
Darmkrampen	7	
Diarree met kramp en pijn	7	10
Doorkomende tandjes, pijn bij	7	
Hoest, krampachtige	7	
Hoofdpijn	7	10
Kolieken	7	9
Kuitkramp	7	
Maagkramp	7	9
Menstratiepijn	7	
Migraine	7	
Premenstrueel syndroom	7	
Reumatische pijnen, aanvullende behandeling bij RSI	7	9
Rugpijn/stijve rug	7	
Rusteloze benen	7	2,3
Spijkramp	7	
Spijpijn/spierstijfheid	7	3
Spit	7	
Stijve nek	7	
Tics/spiertrekkingen	7	5
Trillen, bibberen	7	
Trillende ogen	7	
Weeën	7	

#### Typen 7, het Kalium phosphoricum-type

Magnesium phosphoricum-type zijn onafhankelijk, zelfbewuste mensen. Ze zijn niet bereid zich onderdanig op te stellen of mee te werken aan idealen die ze niet ondersteunen. Ze zijn avontuurlijk moedig en hebben een groot uithoudingsvermogen. Bij een tekort aan Magnesium phosphoricum, worden deze mensen juist onzeker en verlegen, waardoor ze snel blozen. Lichamelijk kan het tekort zich uiten in spierkrampen, zoals kuitkramp en buikkramp, hoofdpijn en extreme behoefte aan chocolade. Schüssler mineraalzout nr. 7 geeft deze mensen weer innerlijke rust en overzicht. De spierkrampen verdwijnen en de extreme behoefte aan cacao en chocolade verdwijnt.

**In welke voedingsmiddelen komt het voor?**

Plantaardig: amandelen, andijvie, appels, asperges, bonen, citrusvruchten, dadels, druiven, erwten, gerst, grapefruit, haver, honing, kastanjes, kersen, kelp, kokosnoot, kool, linzen, noten, okkernoten, perziken, plantaardige oliën en zaden, pruimen, radijs, rogge, rozijnen, sinaasappels, sla, spinazie, sterkers, tarwe, vijgen, zemelen, zuurkool.

Dierlijk: geitenmelk.



## Nr. 8 Natrium muriaticum, natrium chloratum

Natriumchloride, keukenzout, NaCl

### Het mineraalzout voor vochtbalans

#### Hoe werkt dit mineraalzout?

Natrium muriaticum is verantwoordelijk voor de opbouwende vochtregulering in het lichaam. Het komt vooral voor in het intercellulaire ruimten, bloedplasma, lymfe, maag, en nieren. Natrium muriaticum heeft als eigenschap water aan te trekken, waardoor de cellen zich vergroten en delen. Het bevordert ook de opname van andere belangrijke mineralen en voedingsstoffen in de cellen.

Bij een tekort aan Natrium muriaticum ontstaan er vochtophopingen in het weefsel. Dit gaat vaak gepaard met het verlies van goed functioneren van de betreffende cellen.

Natrium muriaticum is belangrijk voor een evenwichtige vochthuishouding in het lichaam.

#### Toepassing

Indicatie	Ondersteunende	
	Hoofdzout	zouten
Blaasjes	8	10
Blaren	8	
Brandwonden, verbrandingen (1 <sup>ste</sup> graads)	8	3,4
Constipatie/verstopping/obstipatie	8	3,6,10
Diarree	8	3,9
Droge keel	8	
Droge mond	8	
Gevoeligheid voor kou en tocht	8	
Gewrichten, krakende, knakkende	8	
Huid droge, schilferige	8	9,11
Koortsblaasjes/koortsblaren	8	10
Koortslip	8	10,12
Koude handen en voeten tgv verminderde doorbloeding	8	
Kwijlen (bij het doorkomende tandjes)	8	
Loopneus	8	
Luchtwegallergie	8	
Maagzuur, teveel	8	
Neus, verstopte	8	
Ogen, droge, tranende	8	
Opvliegers met overmatig transpireren tijdens de overgang	8	
Reukverlies, smaakverlies	8	
Roos	8	
Transpireren, overmatig	8	11
Verbrandingen, ondersteun de helling van 1 <sup>ste</sup> graads	8	4
Vermeerderd/vermindert speeksel	8	
Vermeerderd/vermindert traan vocht	8	
Voorhoofdholteproblemen	8	
Wallen onder de ogen	8	
Waterwratjes	8	
Zonnesteek, ondersteuning bij	8	3



### **Typen 8, het Natrium muriaticum-type**

Natrium muriaticum-type hebben een heel duidelijk beeld van zichzelf: wie ze willen zijn, hoe ze willen leven, waar ze van houden en wanneer ze betrokken willen worden bij de buitenwereld.

Bij een tekort aan Natrium muriaticum krijgen ze het gevoel verloren te gaan in de massa. Ze zijn dan niet meer in staat zichzelf te zijn. Dat heeft tot gevolg dat ze zich onbegrepen en eenzaam gaan voelen en gesloten worden.

Natrium muriaticum-types hebben gemakkelijk last van hoofdpijn, tranende of droge ogen en obstipatie.

Door het gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 8 verminderen de klachten en krijgen deze mensen hun eigenwaarde terug.

### **In welke voedingsmiddelen komt het voor?**

Plantaardig: aardbei, appel, ananas, artisjokken, bonen, bieten, erwten, hazelnoot, haver, komkommer, kokosnoot, kool, knollen, klapbessen, linzen, noten, peen, pruimen, perzik, radijs, rammenas, rozijnen, selderij, sla, spinazie, tarwekiemen, uien, vijgen, wortels, zemelen.

Dierlijk: hersenen, kaas, melkproducten, niertjes, ontbijtspek, rundvlees, schelpdieren, zeevruchten.



## Nr. 9 Natrium phosphoricum

Natriumfosfaat,  $\text{Na}_2\text{HPO}_4 \cdot 12\text{H}_2\text{O}$

### Het mineraalzout voor de stofwisseling en bij spijsverteringsproblemen

#### Hoe werkt dit mineraalzout?

Natrium phosphoricum komt voornamelijk voor in de bloedcellen, lever, spieren en de extra cellulaire vloeistoffen.

Natrium phosphoricum is in het bijzonder belangrijk in de melkzuur- en vetstofwisseling. Het bevordert ook de uitscheiding en stofwisseling van de nieren, lever en longen.

Bij een gebrek aan Natrium phosphoricum kunnen allerlei stofwisselingsproblemen ontstaan. Dit is vooral te merken aan een verminderde spijsvertering.

Natrium phosphoricum Bevordert een goede stofwisseling.

#### Toepassing

Indicatie	Ondersteunende	
	Hoofdzout	zouten
Brandend maagzuur/ oprispingen	9	8
Haar, droog	9	
Haar, vet	9	
Huid, vette	9	11
Jicht, ondersteunt bij de behandeling van	9	10
Mee-etters	9	
Misselijkheid	9	6
Nieren, ondersteunt de werking van de	9	
Opgeblazen, gevoel	9	
Overgeven, braken, spugen	9	6,8
Spieren, verzuurde	9	
Talg problemen	9	
Urine, sterk geurende	9	
Vetstof wisseling, ondersteunt de	9	6
Vetzucht	9	10
Winderigheid	9	10
Wormpjes bij kinderen, ondersteun de uitdrijving van	9	
Zure lichaamsgeur/zweet	9	

#### Typen 9, het Natrium phosphoricum-type

Natrium phosphoricum-type zijn aardige, rustige mensen met een goed ontwikkeld denkvermogen. Ze zijn sociaal ingesteld en hebben vaak belangrijke posities, bijvoorbeeld in het bedrijfsleven of in de politiek. Ze hebben interesse in de standpunten van anderen en houden wel van een pittige discussie.

Bij een tekort aan Natrium phosphoricum raken deze mensen uit hun evenwicht en worden ze verbitterd. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren door een te hectisch leven en/ of ongezond eten. Lichamelijk uit het tekort zich in een opgeblazen gevoel, spierspanningen, gevoeligheid voor jicht en een sterke voorkeur voor zuur eten.

Door het gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 9 verminderen de klachten en komen deze mensen weer in balans.

#### In welke voedingsmiddelen komt het voor?

Plantaardig: aardbeien, ananas, appels, artisjokken, bieten, bonen, erwten, gerst, haver, hazelnoot, klapbessen, knollen, kokosnoten, komkommer, kool, leeuwentand, linzen, noten, peen, perziken, pruimen, radijs, rammenas, rozijnen, selderij, sla, spinazie, tarwekiemen, uien, vijgen, wortels, zemelen.

Dierlijk: eieren, gevogelte, kaas, melk, vis vlees.

## Nr. 10 Natrium sulfuricum

Natriumfosfaat, Na<sub>2</sub>SO<sub>4</sub>

### Het mineraalzout voor ontgiften, reinigen en uitscheiden

#### Hoe werkt dit mineraalzout?

Natrium sulfuricum bevindt zich in alle lichaamsvloeistoffen. Het bevordert de uitscheiding, reiniging en ontgiften van het lichaam. Ontgiften wil zeggen dat het lichaam ongewenste (afval) stoffen afvoert.

Natrium sulfuricum werkt daarom bloed- en weefselreinigend.

De werkzaamheid van de pancreas (alvleesklier), galafscheiding, nieren en darmen (vooral de dikke darm) worden door Natrium sulfuricum gestimuleerd.

Een tekort aan Natrium sulfuricum kan leiden tot een ophoping van stoffen die het lichaam belasten.

In het kort kan Natrium sulfuricum goed worden ingezet bij innerlijke reiniging van het lichaam.

#### Toepassing

Indicatie	Hoofdzout	Ondersteunende zouten
Alvleesklier, ondersteunt de werking van de	10	6
Bed plassen	10	5
Cholesterol, ter ondersteuning van de behandeling van te hoog	10	
Eczeem, nat	10	3,4
Gaal functie, ondersteunt de	10	
Gifstoffen, ondersteunt de uitscheiding van	10	6
Huiduitslag, eczeem	10	4
Kater	10	7,8
Leverfunctie, ondersteunt de	10	6
Lymfeklieren, ondersteunt de reiniging van de	10	
Ogen, gezwollen	10	
Ontgiften/afvoeren van afvalstoffen	10	6
Open been (ondersteunt bij de behandeling van)	10	1
Oren, druk in de	10	
Smetten	10	
Traanzakken, gezwollen	10	
Voedselvergiftiging	10	3,6,9
Winterhanden en-voeten	10	1,8

#### Typen 10, het Natrium sulfuricum-type

Natrium sulfuricum- types zijn allemansvrienden. Ze zijn aardig, vriendelijk voorkomend en vaak ook romantisch en een beetje dromerig.

Door een tekort aan Natrium sulfuricum, dat kan ontstaan door verkeerde eetgewoontes zoals teveel vet of suikers of door een ingrijpende emotionele gebeurtenis, worden ze slechtgehumeurd, prikkelbaar, triest en zwijgzaam.

Lichamelijk kan het tekort zich uiten in huidirritatie of eczeem, winderigheid hoofdpijn en gebrek aan eetlust met grote dorst en behoefte aan koud water.

Door het gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 10 verminderen bij deze mensen de klachten en komt het levenslust weer terug.

#### In welke voedingsmiddelen komt het voor?

Plantaardig: aardappels, bloemkool, sinaasappel.

Verder aardbeien, ananas, appels, artisjokken, bieten, bonen, erwten, gerst, haver, hazelnoot, klapbessen, knollen, kokosnoten, komkommer, kool, leeuwentand, linzen, noten, peen, perziken, pruimen, radijs, rammenas, rozijnen, selderij, sla, spinazie, tarwekiemen, uien, vijgen, wortels, zemelen.

Dierlijk: eieren niertjes, vis, vlees.

## Nr. 11 Silicea

Kiezelsuur, SiO<sub>2</sub>H<sub>2</sub>O

### Het mineraalzout voor huid, haren en nagels

#### Hoe werkt dit mineraalzout?

Silicea is de bouwsteen van het steun- en bindweefsel en bevindt zich voornamelijk in de huid, haren en nagels. Silicea Bevordert de vorming van collageen en geeft hierdoor stevigheid, veerkracht en weerstand.

Bij een tekort aan Silicea vertonen de huid, haren en nagels vervroegde veroudering en ze genezen langzaam.

Silicea kan worden gezien als een cosmetische Schüssler mineraalzout.

#### Toepassing

Indicatie	Hoofdzout	Ondersteunende zouten
Blauwe plekken	11	3
Gerstekorrels	11	
Haar, bros	11	
Haar, dun	11	
Haar punten, gespleten	11	
Haar uitval	11	5
Huid, slecht genezende	11	
Huidgries, overmatige talgproductie van de huid	11	4
Jeuk	11	3,7,10
Kaalheid, ter voorkoming van	11	
Kalk nagels	11	1
Kraaienpoten	11	
Lippen, gebarsten	11	
Littekens	11	1
Luieruitslag	11	9
Nagels, brokkelende	11	1
Nagels, ingegroeide	11	
Nagels, misvormde	11	1
Nagels, slappe	11	
Ouderdomsverschijnselen, bescherm tegen cosmetische	11	
Pigment vlekken	11	
Psoriasis, aanvullende behandeling bij	11	1
Rimpels	11	
Strontje	11	
Tepelkloven	11	
Wonden, ondersteunt de genezing van	11	
Zweetvoeten	11	
Zwemmerseczeem	11	

#### Typen 11, het Silicea-type

Silicea types zijn zelfbewuste, intelligente mensen die opvallen door hun ijver, inzet en inlevingsvermogen. Ze zijn enthousiast, vooruitstrevend en doelbewust. Maar ze kennen ook goed hun tekortkomingen. Ze willen graag ongestoord hun gang gaan en werken vaak op iets lager niveau dan ze aankunnen. Ze hebben namelijk zekerheid nodig over hun prestaties. Door een tekort aan Silicea we worden deze mensen nerveus en kwetsbaar en verliezen ze hun zelfvertrouwen. Daarbij kan ook faalangst optreden.

Lichamelijk kan het tekort zich uiten in vroegtijdige veroudering van de huid (rimpels en pigment vlekken) en haar uitval.

Door het gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 11 krijgen deze mensen hun zelfvertrouwen terug en gaan ze weer stralen.

**In welke voedingsmiddelen komt het voor?**

Plantaardig: aardbeien, abrikozen, asperges, alle granen, appels, gerst, haver, hazelnoot, heermoes, komkommer, kool, leeuwentand, paardenbloem, pastinaak, perziken, peterselie, pruimen, pijnboompitten, sla, spinazie, uien, vijgen, waterkers.

Dierlijk: eidooier, melk.



## Nr. 12 Calcium sulfuricum

kalksulfaat, Ca:SO.

### Het mineraalzout bij huidontstekingen, en zoals acne, zweertjes en puisten

#### Hoe werkt dit mineraalzout?

Calcium sulfuricum bevindt zich in het bloed, lever, huid en slijmvliezen. Het is belangrijk voor de vorming van het bind- en steunweefsel in het lichaam.

Calcium sulfuricum heeft een reinigende werking. Hierdoor werkt het ontstekingsremmend op de huid en ondersteunt de groei van nieuwe cellen. Het is voornamelijk effectief in de uitscheiden de werking van huidontstekingen.

Bij een tekort aan Calcium sulfuricum blijven ontstekingsprocessen langer dan nodig doorgaan. Calcium sulfuricum is ideaal om te gebruiken bij aan de huid.

#### Toepassing

Indicatie	Hoofdzout	Ondersteunende zouten
Acne	12	9, 11
Huid ontstekingen, bij beginnende	12	
Jeugdpuistjes	12	10, 11
Pluisjes	12	
Zweertjes	12	

#### Typen 12, het Calcium sulfuricum

Calcium sulfuricum- types zijn onstuitbaar. Met een intens gevoelsleven en een enorme dosis energie gaan ze volledig op in hun bezigheden, nemen grote risico's en ondernemen dingen die voor anderen onbegrijpelijk zijn. Ze houden niet van regels en beperkingen.

Bij een tekort een Calcium sulfuricum voelen deze mensen zich geremd en onbegrepen. Ze worden dwars nukkig en verzetten zich tegen mensen van wie ze niet zichzelf mogen zijn. Lichamelijk kan het tekort uiten in acne en huidontstekingen.

Schüssler mineraalzout nr. 12 kan mensen charme en kracht teruggeven.

#### In welke voedingsmiddelen komt het voor?

Plantaardig: gerst, haver, linzen, sla, tarwe. Verder zie Calcium Fluoratum:  
amandelen, aardbeien, abrikozen, boerenkool, bramen, cashewnoten, citrusvruchten, druiven, daders, erwten, hazelnoten, kastanjes, knoflook, koolsoorten, mais, mosterdzaad, noten, postelein, peen, peulvruchten, perziken, pruimen, rabarber, rogge, rozijnen, radijs, selderij, spinazie, sterkerst, uien, volkoren rijst, vijgen, walnoten, zemelen, zonnebloemzaden.

Dierlijk: kaas, lever, melk, melkproducten, sardientjes, yoghurt, zalm.



## Mineralen in voedingsmiddelen

### Nr. 1 Calcium fluoratum

Plantaardig: amandelen, aardbeien, abrikozen, boerenkool, bramen, cashewnoten, citrusvruchten, druiven, daders, erwten, hazelnoten, kastanjes, knoflook, koolsoorten, mais, mosterdzaad, noten, postelein, peen, peulvruchten, perziken, pruimen, rabarber, rogge, rozijnen, radijs, selderij, spinazie, sterkerst, uien, volkoren rijst, vijgen, walnoten, zemelen, zonnebloemzaden.

Dierlijk: kaas, lever, melk, melkproducten, sar

### Nr. 2 Calcium phosphoricum

Plantaardig: in frambozen, gerst, haven, linzen, noten, rogge, sesamzaad, sinaasappels.  
En verder zie Calcium fluoratum.

Dierlijk: Calcium fluoratum.

### Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Plantaardig: amandelen, aardbeien, alle bessen, abrikozen, appelstroop, asperges, boerenkool, boekweit, bonen, bramen, brandnetel, cashewnoten, chinese kool, dadels, kokosnoot, druiven, gerst, havermout, hazelnoten, kersen, krenten, lenzen, melasse stroop, noten, peen, perzik, peterselie, peulvruchten, pruimen, mais, postelein, tomaat, veldsla, vijgen, voedingsgist, walnoten, zwarte bessen.

Dierlijk: eierdooier.

### Nr. 4 Kalium muriaticum, Kalium chloratum

Plantaardig: aardappels in de schil, alle bessen, alle granen, appels, andijvie, amandelen, boekweit, bananen, bloemkool, bramen, citrusvruchten, druiven, gierst, gerst, groene groenten, gord, haver, kersen, kool, kokosnoot, komkommer, linzen, mais, noten, olijven, pastinaak, peen, paranoten, pruimen, perziken, rogge, rozijnen, sinaasappel, sla, selderij, spinazie, spruitjes, tarwe, tomaten, uien, vijgen, verse erwten, witte bonen, waterkers, zemelen, zonnebloemzaden

Dierlijk: schol, gekookte vis, zeevruchten.

### Nr. 5 Kalium phosphoricum

Plantaardig: citroenen, gerst, grapefruit, leeuwentand, bieten.  
En zie verder Kalium muriaticum.

Dierlijk: Zie Kalium muriaticum.

### Nr. 6 Kalium sulfuricum

Plantaardig: aardbeien, asperges, bieten, dadels, mierikswortel, peterselie, radijs, wortels.  
En verder zie Kalium muriaticum.

Dierlijk: Zie Kalium muriaticum.

## Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Plantaardig: amandelen, andijvie, appels, asperges, bonen, citrusvruchten, dadels, druiven erwten, gerst, grapefruit, haver, honing, kastanjes, kersen, kelp, kokosnoot, kool, linzen, noten, okkernoten, perzikken, plant aardige oliën en zaden, pruimen, radijs, rogge, rozijnen, sinaasappels, sla, spinazie, sterkers, tarwe, vijgen, zemelen, zuurkool.

Dierlijk: geitenmelk.

## Nr. 8 Natrium muriaticum, natrium chloratum

Plantaardig: aardbei, appel ananas, artisjokken, bonen, bieten, erwten, hazelnoot, haver, komkommer, kokosnoot, kool, klapbessen, linzen, noten, peen, pruimen, perzik, radijs, rammenas, rozijnen, selderij, sla, spinazie, tarwekiemen, uien, vijgen, wortels, zemelen.

Dierlijk: hersenen, kaas, melkproducten, niertjes, ontbijtspek, rundvlees, schelpdieren, zeevruchten.

## Nr. 9 Natrium phosphoricum

Plantaardig: aardbeien, ananas, appels, artisjokken, bieten, bonen, erwten, gerst, haver, hazelnoot, klapbessen, knollen, komkommer, kool, leeuwentand, linzen, noten, peen, perziken, pruimen, radijs, rammenas, rozijnen, selderij, sla, spinazie, tarwekiemen, uien, vijgen, wortels, zemelen.

Dierlijk: eieren, gevogelte, kaas, melk, vis vlees.

## Nr. 10 Natrium sulfuricum

Plantaardig: aardappels, bloemkool, sinaasappel.  
En zie verder Natrium Phosphoricum.

Dierlijk: Zie verder Natrium Phosphoricum.

## Nr. 11 Silicea

Plantaardig: aardbeien, abrikozen, asperges, alle granen, appels, gerst, haver, hazelnoot, heermoes, komkommer, kool, leeuwentand, pastinaak, perziken, peterselie, pruimen, pijnboompitten, sla, spinazie, uien, vijgen, waterkers.

Dierlijk: eidooier, melk.

## Nr. 12 Calcium sulfuricum

Plantaardig: gerst, haver, linzen, sla, tarwe.  
Zie verder Calcium Fluoratum.

Dierlijk: Zie Calcium Fluoratum.

## Veelgestelde vragen

### 1. Hoe werkt de Schüssler therapie?

De Schüssler therapie is een geneeswijze die gebaseerd is op het gezond functioneren van de lichaamscellen, de basiseenheden van het leven. Schüssler ontdekte dat het gezond functioneren van de cellen afhankelijk is van een goed evenwicht in het lichaamseigen mineralen, ook wel mineraalzouten genoemd. Deze mineraalzouten wist Schüssler te karakteriseren en te ontwikkelen tot geneesmiddelen, die gemakkelijk ingenomen kunnen worden tegen allerlei kwalen. Schüssler kwam tot de conclusie dat een verstoord evenwicht van de mineraalzouten tot ziekte kan leiden. Het is namelijk zo dat een cel minder goed functioneert als er een tekort is aan deze essentiële zouten. Een 'zieke' cel is niet alleen gehinderd in het uitvoeren van zijn gewone taken, maar is ook minder goed in staat om voedingsstoffen op te nemen uit de omgeving. Mineraalzouten in gepotentieerde vorm, zoals de Schüssler zouten van VSM, prikkelen de cel om de mineraalzouten uit de voeding beter op te nemen. Het gebruik van de Schüssler zouten van VSM is dus een eenvoudige manier om de mineralendisbalans door de cellen zelf te laten corrigeren.

### 2. Hoe weet ik welk zout ik nodig heb?

Er zijn meerdere manieren om uit te zoeken welke zout je nodig hebt.

1. Doe de test 'welk type ben ik?' Op [www.vsmschüssler.nl](http://www.vsmschüssler.nl).
2. Volgens de therapie van dr. Schüssler wordt elke lichamelijke klacht veroorzaakt door een mineraalzouttekort. Kijk in de lijst van klachten ([www.vsmschüssler.nl](http://www.vsmschüssler.nl)) om te zien welk zout je bij je klacht kan helpen.
3. Er bestaan speciale kuren en thema 's die je kunt gebruiken om je gezondheid te bevorderen, zie ([www.vsmschüssler.nl](http://www.vsmschüssler.nl))
4. Je kunt contact opnemen met een therapeut bij jou in de buurt. Zie vraag 16. Waar kan ik een therapeut vinden?

Als het juiste middel is gekozen, moet er bij acute klachten binnen 2 tot 3 dagen en bij chronische klachten binnen 4 tot 6 weken een (licht) herstel merkbaar zijn of een vermindering van symptomen. Is dit niet het geval, kijk dan je keuze van het middel eens na. Bedenk wel dat er ook ziektes zijn, die door hun ernstige aard niet uitsluitend met Schüssler zouten kunnen worden behandeld.

Raadpleeg bij twijfel altijd je arts.

### 3. Kunnen de Schüssler zouten altijd toegepast worden?

De Schüssler zouten van VSM kunnen bijna altijd worden toegepast. Is het niet om genezing of verlichting te bewerkstelligen, dan wel ter ondersteuning van de gezondheid. De Schüssler zouten zijn namelijk ook prima inzetbaar ter ondersteuning van lichaamsprocessen, zoals de spijsvertering of het bevorderen van een gezonde slaap. De Schüssler zouten van VSM kunnen ook ter voorbereiding op een zware inspanning of spannende gebeurtenis gebruikt worden. Hierbij kun je denken aan het ondersteunen van je weerstand bij een vaccinatie op een zware sportprestaties. De Schüssler zouten kunnen ook gebruikt worden ter ondersteuning van andere geneesmiddelen, doordat ze het lichaam op verandering en genezing voorbereiden. Hierbij kun je denken aan het bevorderen van de uitscheiding van afvalstoffen of het transport van het voedingsstoffen.

### 4. Zijn er grenzen aan de therapie van Schüssler?

Iedere therapie kent zijn grenzen. De therapie van Schüssler is gebaseerd op het herstel van de mineralenhuishouding in de cel. Door toediening van een specifieke prikkel aan de in disbalans verkerende cellen, worden deze aangespoord om weer optimaal te functioneren. Klachten die ontstaan door een disbalans in celzouten kunnen vaak verholpen worden met Schüssler zouten. Er zijn echter ook klachten die niet direct door Schüssler zouten verlicht kunnen worden. Voor een overzicht van klachten die te verhelpen zijn met de Schüssler zouten van VSM kijk op [www.vsmschüssler.nl](http://www.vsmschüssler.nl). Staat jouw klacht hier niet bij, dan kun je ook een therapeut raadplegen (kijk 'op zoek een therapeut' op [www.vsmschüssler.nl](http://www.vsmschüssler.nl)). Zie ook vraag 3. Kunnen de Schüssler zouten altijd toegepast worden?

## **5. Hoe vaak moeten de Schüssler zouten ingenomen worden?**

Tenzij anders voorgeschreven:

*Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar:*

Bij de eerste verschijnselen is elke uur 1 tablet innemen. Als de klachten verminderen 3 daags 1 tablet innemen. Gebruik maximaal 12 tabletten per dag.

*Kinderen van 6 tot 12 jaar:*

Bij de eerste verschijnselen elk uur 1 tablet innemen. Als de klachten verminderen 2 maal daags 1 tablet innemen. Gebruik maximaal 6 tabletten per dag.

## **6. Zijn Schüssler zouten een voedingssupplement of homeopathie?**

De Schüssler zouten van VSM zijn geen voedingssupplementen. VSM Schüssler zouten zijn geregistreerde homeopathische geneesmiddelen, die worden toegepast volgens de therapie van een Schüssler. Deze therapie kan worden gezien als een prikkeltherapie, gericht op een verbeterde opname van mineralen. Dit betekent dat door gebruik van de Schüssler zouten de opname van lichaamseigen mineralen weer in balans komt. Een verbeterde opname van de mineralen kan het functioneren van de cellen optimaliseren. Zie ook vraag 1. Hoe werkt de Schüssler therapie?

## **7. Zijn bij tekorten de Schüssler zouten alleen voldoende?**

De Schüssler zouten van VSM zijn geen voedingssupplementen. De Schüssler zouten zijn bedoeld om een in de cel bestaande disbalans van mineralen te herstellen. Dit doen zij mede doordat ze cellen in staat stellen voedingsstoffen beter op te nemen uit de omgeving. Deze voedingsstoffen moeten dan echter wel in het lichaam voorhanden zijn. Een gezond en gevarieerd eetpatroon zorgt ervoor dat alle voedingsstoffen in ruime mate aanwezig zijn.

## **8. Waarom is het ondanks volwaardige voeding niet altijd mogelijk genoeg mineralen zouten op te nemen?**

Door bepaalde omstandigheden, zoals een infectie, zware inspanning of slaapgebrek, kan het voorkomen dat cellen minder goed in staat zijn om de benodigde voedingsstoffen op te nemen. Ondanks dat de voedingsstoffen wél aanwezig zijn, ontstaat er dan toch een tekort. Toediening van mineraalzouten in gepotentieerde vorm, zoals de Schüssler zouten van VSM, kan de cel er dan weer toe aanzetten de betreffende celzouten op te nemen en te benutten. Het gebruik van de Schüssler zouten van VSM is dus een eenvoudige manier om de mineralendisbalans in de cellen te corrigeren.

## **9. Waarom moet je de Schüssler zouten in je mond laten smelten?**

Dit wordt aangeraden omdat de interactie met de mondslijmvlies de opname van de mineraalzout bevordert. Vlak onder de mondslijmvlies bevindt zich namelijk veel bloedvaten, waardoor het middel direct in de bloedbaan wordt opgenomen en niet eerst via de maag-darmstelsel hoeft te gaan.

## **10. Hoe snel werken de Schüssler zouten?**

Doordat de Schüssler zouten van VSM door het mondslijmvlies direct in de bloedbaan opgenomen worden, komen ze snel op de juiste plek. Het effect van Schüssler zouten is wel van verschillende factoren afhankelijk. Bij acute aandoeningen is het effect bijvoorbeeld sneller te bemerken dan bij chronische.

## **11. Hoe kan het dat je, ondanks langdurige inname, soms geen gunstig resultaat krijgt?**

Soms kunnen klachten niet verholpen worden of verlicht worden met Schüssler zouten. De oorzaak kan zijn dat je het verkeerde zout slikt. En het kan natuurlijk ook zijn dat je klacht veroorzaakt wordt door mineralendisbalans, maar dat er andere oorzaken aan ten grondslag liggen. Indien de verschijnselen verergeren of binnen 14 dagen niet verbeteren, is het verstandig om een arts te raadplegen.

## **12. Is er bij de Schüssler mineraalzouten sprake van een beginverergering zoals bij homeopathie?**

Nee, er is bij gebruik van de Schüssler zouten van VSM geen sprake van een beginverergering. Schüssler zelf heeft geen beginverergering waargenomen of omschreven tijdens het gebruik van de mineraalzouten.

### **13. Waarom zijn de Schüssler zouten van VSM geregistreerd als homeopathisch geneesmiddel?**

De Schüssler zouten van VSM zijn bereid volgens de aanwijzingen van Schüssler. Omdat de celzouten verwreven en potentieerd worden, is deze bereiding gelijk aan die van homeopathische geneesmiddelen. Volgens de Geneesmiddelenwetgeving dienen geneesmiddelen die op een dergelijke wijze vervaardigd zijn, te worden geregistreerd als homeopathische geneesmiddel. Alleen na registratie mogen deze middelen in de handel worden gebracht. VSM houdt zich aan deze verplichting en toont daarmee, op voor de overheid controleerbare wijze, aan dat de middelen in de juiste samenstelling en kwaliteit wordt afgeleverd.

### **14. Waarom schüssler zouten van VSM?**

De VSM Schüssler mineraalzouten zijn geregistreerde homeopathische geneesmiddelen. Deze producten worden altijd op dezelfde manier volgens de Europese Commissie geformuleerde, farmaceutische wetgeving geproduceerd. En ook duurzame levering, beschikbaarheid nu en in de toekomst als geregistreerd homeopathisch geneesmiddel, zijn garanties die VSM kan leveren.

### **15. Waar kan ik de Schüssler zouten van VSM kopen?**

Je kunt op de VSM Schüssler website ([www.vsmschuessler.nl](http://www.vsmschuessler.nl)) zoeken op postcode voor de dichtstbijzijnde winkel. Ook kun je jouw zout (en) direct online bestellen ([www.vsmschuessler.nl](http://www.vsmschuessler.nl))

### **16. Waar kan ik een therapeut vinden?**

Je kunt de VSM informatielijnen bellen voor de dichtstbijzijnde therapeut.

### **17. Kan de therapie van Schüssler samengaan met homeopathie?**

De Schüssler mineraalzouten van VSM kunnen prima gebruikt worden samen met homeopathie. Als je homeopathische geneesmiddelen van een (homeopathische) arts of therapeut voorgeschreven hebt gekregen, is het verstandig om eerst je arts of therapeut te raadplegen alvorens ze met Schüssler binnen de mineraalzouten te gebruiken. Wacht ten minste 15 minuten na het innemen van één middel voordat je het andere inneemt.

### **18. Kun je de Schüssler zouten van VSM ook naast andere medicijnen gebruiken?**

Er zijn geen interacties met andere geneesmiddelen bekend. Het is verstandig om eerst je arts of therapeut te raadplegen alvorens ze samen met Schüssler zouten te gebruiken. Informeer je apotheker wanneer je andere geneesmiddelen gebruikt of kort geleden hebt gebruikt. Dit geldt voor geneesmiddelen die je zonder recept kunt krijgen.

### **19. Hebben koffie en alcohol invloed op de werking van de Schüssler mineraalzouten?**

Gebruik de Schüssler zouten van VSM bij voorkeur niet samen met alcohol. De tabletten moeten in de mond gehouden worden tot ze uit een vallen. Dit wordt aangeraden omdat de interactie met de mondslijmvlies de opname van de celzouten bevordert. Vlak onder het mondslijmvlies bevinden zich namelijk veel bloedvaten waardoor het middel direct in de bloedbaan wordt opgenomen. De opname via het slijmvlies van de mond wordt door gebruik van sterk smakende en geurende producten tijdelijk verstoord, waardoor de absorptie van de Schüssler zouten kan afnemen. Daarom wordt er geadviseerd om de Schüssler mineraalzouten een half uur voor of na de maaltijd/consumptie in te nemen. NB. koffie en etherische oliën hebben geen invloed op de werking van de Schüssler mineraalzouten, ook al wordt er soms anders beweerd.

### **20. Kun je ook bij diabetes de Schüssler mineraalzouten innemen?**

Als je diabetes hebt kun je de Schüssler mineraalzouten van VSM gewoon gebruiken. De hoeveelheid melksuiker, ook wel lactose genoemd, die in de tabletten verwerkt is, is uiterst klein.

De Schüssler mineraalzouten van VSM kennen dan ook geen contra-indicatie voor diabetici. Als de aanbevolen dosering wordt gebruikt, dan hoeven suikerpatiënten zich geen zorgen te maken. Ter informatie: 1 Schüssler tablet van 250mg komt overeen met 0,021g koolhydraten, 48 tabletten komt overeen met 19 koolhydraten.

### **21. Kan de Schüssler mineraal zouten ook gebruiken als ik een hoge bloeddruk/hoog cholesterolgehalte hebt?**

Ja, dat kan zonder problemen. De mineraalzouten bevatten geen bestanddelen die gevaarlijk zijn voor mensen met een hoge bloeddruk/hoog cholesterolgehalte. De mineraalzouten kunnen ook gebruikt worden als aanvulling van de medicijnen voor deze aandoeningen.



**22. Kunnen Schüssler mineraalzouten tijdens de zwangerschap zonder problemen gebruikt worden?**

Voor zwangeren zijn er geen beperkingen wat betreft de dosering. De Schüssler mineraalzouten kunnen gewoon ingenomen worden zoals aangegeven in de bijsluiter.

**23. Ik ben lactose-intolerant of ik heb een lactasedeficiëntie, kan ik wel Schüssler zouten gebruiken?**

In de Schüssler zouten van VSM is lactose verwerkt. Het gaat echter om een geringe hoeveelheid. Met een lactose-in tolerantie of lactasedeficiëntie kun je de Schüssler zouten van VSM gewoon gebruiken. Bij ernstige lactose-in tolerantie raden wij je aan om eerst je arts of therapeut te raadplegen.

**24. Zijn de Schüssler mineraalzouten echte zouten?**

de Schüssler mineraalzouten van VSM zijn uiterst kleine hoeveelheden lichaamseigen mineralen, die als anorganische zout van nature in het lichaam voorkomen. De hoeveelheden zijn zo klein dat deze mineraalzouten door iedereen met een gerust gevoel kunnen worden ingenomen.

**25. Waarom staan de ingrediënten niet op de verpakking?**

Bij de VSM Schüssler zout tabletten wordt lactose niet als hulpstof gebruikt, maar alleen als potentieermiddel/verdunningsmiddel voor de actieve bestanddelen. Op de verpakking worden alleen de actieve bestanddelen en de hulpstoffen vermeld. Lactose wordt als onderdeel van het actieve bestanddeel gezien en wordt daarom niet op de verpakking. Deze informatie is wel opgenomen in de bijsluiter.

**26. Als je Schüssler zouten oplost, moet dat dan in de water?**

Het is belangrijk dat de Schüssler zouten van VSM in schoon water opgelost worden. Dit bevordert een effectieve prikkel in het lichaam.

**27. Soms wordt geadviseerd een zout opgelost in heet water in te nemen. Ik kan dat niet verdragen, omdat ik een gevoelige maag heb. Wat moet ik dan doen?**

Magnesium phosphoricum, Schüssler zout nr.7, kan bij acute klachten het best worden opgelost in heet water en vervolgens in kleine slokjes worden opgedronken. Magnesium phosphoricum wordt daarom wel 'de hete zeven' genoemd. Af en toe kan het gebeuren, bij mensen die een gevoelige maag hebben, dat een druk op de maag optreedt wanneer de tabletten als 'warme zeven' worden ingenomen. Dat is echter een zeer zeldzaam verschijnsel en heeft het niets te maken met de Schüssler mineraalzouten, maar met de melksuiker. Neem de tabletten dan één voor één en laat ze in de mond smelten. Bij acute klachten elke minuut één tablet.

**28. Kunnen bij de inname van Schüssler mineraalzouten bijwerkingen optreden?**

Tot nu toe heeft men geen bijwerkingen geconstateerd, niet eens eerste verergeringen, zoals men van de homeopathie kent. Als je echter buitengewoon veel tabletten binnen een korte tijd inneemt (meer dan 50), kan de melksuiker die als dragersubstantie in de tablet dient, laxerend werken.

**29. Kun je door het innemen van de Schüssler zouten diarree krijgen?**

Het is niet bekend en onwaarschijnlijk, dat je door gebruik van de Schüssler zouten van VSM diarree krijgt.

**30. Kan er obstipatie ontstaan door het innemen van de Schüssler zouten?**

Het is niet bekend en onwaarschijnlijk, dat je door gebruik van de Schüssler zouten van VSM obstipatie ontstaat.

**31. Kun je door het innemen van de SCHÜSSLER zouten oprispingen krijgen?**

Het is niet bekend dat je door gebruik van de Schüssler zouten oprispingen kunt krijgen. Aangezien de Schüssler zouten direct door het mondslijmvlies opgenomen worden, is het onwaarschijnlijk dat ze het maagdarmsstelsel irriteren.

**32. Is het mogelijk dat je gewicht toeneemt door de inname van de Schüssler zouten?**

Het is zeer onwaarschijnlijk dat de Schüssler zouten invloed hebben op gewichtstoename.



### **33. Kun je afhankelijk worden van Schüssler zouten?**

Nee, de Schüssler zouten van VSM zijn voor zover bekend niet verslavend. Ook zijn er geen nadelige effecten te verwachten na het stoppen met de behandeling.

### **34. Tast de melksuiker je tanden aan?**

Melksuiker, ook wel lactose genoemd, kan in grote hoeveelheden een nadelige invloed hebben op de tanden en mondhygiëne. Dit effect is echter lang niet zo sterk als bij andere suikers, zoals glucose. Bij regelmatige tandverzorging is de melksuiker in de tabletten niet schadelijk voor de tanden. Het is vergelijkbaar met andere voedingsmiddelen die suiker bevatten.

### **35. Zijn de Schüssler zouten van VSM glutenvrij?**

Ja, de Schüssler zouten van VSM zijn vrij van gluten.

### **36. Kan het zijn dat de zouten bitter smaken?**

De hoeveelheden oorspronkelijke stof zijn gering als gevolg van de stapsgewijze verdunning tijdens de homeopathische bereiding. Het hoofdbestanddeel is lactose (melksuiker). Daardoor is het zeer onwaarschijnlijk dat de tabbladen bitter smaken.

### **37. Waarom wordt er gebruik gemaakt van magnesiumstearaat?**

Magnesiumstearaat is een gangbare hulpstof die wordt ingezet bij het tabletteerproces. Magnesiumstearaat wordt in zeer kleine hoeveelheden toegepast om de lactoseverwijving tot tabletten te kunnen slaan. Volgens Schüssler experts en biologen in Duitsland en Nederland komen de mineraalzouten altijd direct in het lichaam beschikbaar, ongeacht of ze al lactose of magnesiumstearaat zijn gebonden. Het magnesiumstearaat in de Schüssler zouten van VSM is van plantaardige oorsprong. Het bestaat uit 95% plantaardig stearinezuur en palmitinezuur en 5% elementair magnesium.

### **38. In welke potenties zijn Schüssler mineraalzouten van VSM verkrijgbaar.**

De Schüssler zouten van VSM zijn in de potenties D6 en D12 verkrijgbaar.

- NO.1 Calcium fluoratum D6 of D12
- NO.2 Calcium phosphoricum D6 of D12
- NO.3 Ferrum phosphoricum D6 of D12
- NO.4 Kalium muriaticum D6 of D12
- NO.5 Kalium phosphoricum D6 of D12
- NO.6 Kalium sulfuricum D6 of D12
- NO.7 Magnesium phosphoricum D6 of D12
- NO.8 Natrium muriaticum D6 of D12
- NO.9 Natrium phosphoricum D6 of D12
- NO.10 Natrium sulfuricum D6 of D12
- NO.11 Silicea D6 of D12
- NO.12 Calcium sulfuricum D6 of D12
- NO.13 Kalium arsenicosum D6
- NO.14 Kalium bromatum D6
- NO.15 Kalium jodatum D6
- NO.16 Lithium muriaticum D6
- NO.17 Manganum Sulfuricum D6
- NO.18 Calcium sulfuratum D6
- NO.19 Cuprum arsenicosum D6
- NO.20 Kalium-aluminum sulfuricum D6
- NO.21 Zincum muriaticum D6
- NO.22 Calcium carbonicum D6
- NO.23 Natrium bicarbonicum D6
- NO.24 Arsenum jodatum D6

### **39. Wat betekent D6 en D12?**

D6 of D12 is een aanduiding van de mate van potentieeren. Potentieeren is het proces waarin uitgangsstoffen worden verdund en langere tijd krachtig verwreven of geschud. Bij de Schüssler zouten van VSM gebeurt elke verdunningsstap in verhouding van 1:10. Dit wordt aangeduid met de letter D. Een D6 wordt dus in 6 stappen van 1:10 verdund waarna elke verdunning langdurig en krachtig verwreven wordt, een D12 wordt in 12 stappen 1:10 verdund en verwreven.

### **40. Welke potentie moet ik gebruiken: D6 of D12?**

De potentie van D6 wordt in de praktijk het meest gebruikt. Er wordt soms ook een D12 geadviseerd. Voor de zelfzorgklachten, kun je het beste een D6 gebruiken.

### **41. Wat zijn de aanvullende mineraalzouten?**

De aanvullende mineraalzouten van VSM hebben de nummers 13 tot en met 24. Dit zijn mineraalzouten die een aanvulling vormen op de Schüssler basiszouten. Ze zijn in de potentie D6 verkrijgbaar. De aanvullende mineraal zouten van VSM bieden een extra mogelijkheid om gezond te worden en te blijven. Voor meer informatie en advies bij de toepassing van de aanvullende Schüssler mineraalzouten van VSM, kun je contact opnemen met de informatielijn van VSM: **TEL.NR. 072-566 11 58**

### **42. Waarom heeft VSM de mineraal zouten nummer 25, 26 & 27 niet in het assortiment?**

Mineraalzout en nummer 25 (Aurum chloratum natronatum), 26 (Selenium) En 27 (Kalium bichromicum) worden niet officieel erkend als zoutenremedies volgens de theorie van Schüssler.

### **43. Wat gebeurt er als ik het verkeerde Schüssler zout inneem?**

Omdat celzouten gericht zijn op het corrigeren van het zoutdisbalans in de cellen zal de inname van een 'verkeerd' celzout geen (nadelige) gevolgen hebben. Dit komt omdat de opname van dat zout al optimaal is.

### **44. Wat gebeurt er als ik teveel tabletten inneem?**

Doordat de Schüssler zouten van VSM lage doseringen hebben, zullen er geen nadelige gevolgen ontstaan bij teveel tabletten innemen. Natuurlijk dien je je wel aan de aanbevolen dosering te houden.

### **45. Ik ben vergeten een tablet in te nemen, wat nu?**

Wanneer je de tabletten vergeten bent in te nemen, neem dan geen extra dosis, maar neem de eerstvolgende dosis op het gebruikelijke tijdstip.

### **46. Kun je de Schüssler zouten als kuur innemen?**

Ja zeker, een kuur wordt zelf bij sommige kwaden of situaties aanbevolen ([www.vsmschuessler.nl](http://www.vsmschuessler.nl)). Omdat kuren vaak gericht zijn op meerdere orgaansystemen is een combinatie van zouten goed inzetbaar.

### **47. Als een kuur mij goed heeft gedaan, kan ik deze dan direct herhalen?**

Dat mag. Een kuur kan twee keer herhaald worden. Hierna is het verstandig om een pauze van minstens 1 een week te nemen. Je lichaam reageert dan intensiever op de nieuwe kuur. Het beste kan je na een kuur je lichaam een bepaalde reactietijd gunnen; dat is belangrijk voor het genezingsproces.

### **48. Ik heb geconstateerd dat meerdere kuren belangrijk zijn voor mij. Met welke kuur kan ik het beste beginnen.**

Het is verstandig om in eerste instantie de klachten aan te pakken die het meeste last veroorzaken. Daarna kies je de kuur die je dan het belangrijkste vindt. Het is niet verstandig, meerdere kuren tegelijkertijd te gebruiken, want dan krijgt je lichaam teveel prikkels.

### **49. Wat moet ik doen, als tijdens een kuur acute klachten optreden?**

Acute klachten, zoals een verkoudheid, hebben prioriteit. Aangezien hier vaak heel andere zouten van belang zijn, is het raadzaam de kuur tijdens de acute behandeling te onderbreken en pas na afloop van de acute klacht voort te zetten.

**50. Ik heb nog nooit een Schüssler zouten gehoord. Ik wil er meer over weten. Hoe kan ik me verder hier in verdiepen?**

Op de website ([www.vsm-schuessler.nl](http://www.vsm-schuessler.nl)) is veel informatie te vinden over het gebruik van de Schüssler mineraalzouten. Naast de website is in de boekhandel een uitgebreide keus van vakliteratuur met daarin meer over de toepassing, ervaringen en informatie over diverse middelen. Door deze kennis kun je vaak zelf het meest geschikte middel kiezen. Uiteraard kun je ook een gespecialiseerde arts of therapeut raadplegen. Deze kun je vinden bij 'zoek een therapeut' op de website. Voor een persoonlijk advies kun je tijdens kantooruren ook bellen naar de **VSM informatielijn 072- 566 11 58**.



## Overzicht Schüssler kuren

### Keel-neus-oor

#### 1. Keel pijn/zere keel, steeds terugkomende of lange\*

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	Verhoogt de weerstand
Nr. 4 Kalium muriaticum	Werkt op de slijmvliezen en herstelt ontstekingen

*Kuur:* start de kuur aan het begin van de koude jaargetijde. Neem iedere dag 4-6 tabletten, en laat deze smelten in de mond. Neem de zouten niet tegelijk, maar verdeeld over de dag.

*Duur van de kuur:* 3 weken.

#### 2. Verkoudheid van lange duur\*

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	Verhoogt de weerstand
Nr. 4 Kalium muriaticum	Voor vastzittende verkoudheid en voor het herstel van de slijmvliezen bij ontsteking
Nr. 8 Natrium muriaticum	Brengt de vochthuishouding in balans

*Kuur:* neem iedere dag 3-6 tabletten, en laat deze smelten in de mond. Neem de zouten niet tegelijk, maar verdeeld over de dag.

*Duur van de kuur:* 4 tot 6 weken.

#### 3. Hoest, steeds terugkomende of van lange duur\*

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	Verhoogt de weerstand
Nr. 4 Kalium muriaticum	Vastzittende en/of slijmerige hoest
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	Werkt pijn-en krampstillend

*Kuur:* 's morgens nr. 3: 3-5 tabletten, 's middags nr. 4: 3-5 tabletten en 's avonds 3 tabletten nr. 7.

*Duur van de kuur:* 4 weken.

*\*Raadpleeg als je klachten verergeren of twijfel altijd je arts.*

#### 4. Hooi koorts

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	Verhoogt de weerstand en helpt tegen allergie, geeft extra energie
Nr. 4 Kalium muriaticum	Beschermt en vermindert de irritatie van de slijmvliezen
Nr. 8 Natrium muriaticum	Help tegen een loopneus, tranende en gezwollen ogen

*Kuur:* Start de kuur aan het begin van het hooikoorts seizoen. Neem 's ochtends 4 tabletten nr. 3, 's middags 4 tabletten nr. 8 en 's avonds 4 tabletten nr.4.

*Duur van de kuur:* 4-6 weken.

## Bloedsomloop

#### 1. Spataderen

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 1: Calcium fluoratum	Versterkt de aderen
Nr. 10: Natrium muriaticum	Ondersteunt de uitscheiding bij vochtophoping
Nr. 11: Silicea	Verzorg de huid

*Kuur:* per zout, 3 tot 6 tabletten per dag

*Duur van de kuur:* 4 tot 6 maanden

## 2. Aambeien

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 1: Calcium fluoratum	Versterkt de aderen
Nr. 11: Silicea	Werkt jeukstillend en helpt de huid genezen

*Kuur:* per zout, 3 tot 6 tabletten verdeeld over de hele dag

*Duur van de kuur:* 4 tot 6 maanden

## Lever en galwegen

### 1. Detox/reinigen

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 6: Kalium sulfuricum	Ondersteunt de leverfunctie, werkt ontslakkend
Nr. 9: Natrium phosphoricum	Verbeterd de darmwerking en de stofwisseling
Nr. 10: Natrium sulfuricum	Bevordert de uitscheiding van afvalstoffen

*Kuur:* 's ochtends voor het ontbijt 2 tabletten nr. 9, voor de lunch 2 tabletten nr. 6 en voor het avondeten 2 tabletten nr. 10.

*Duur van de kuur:* 6 tot 8 weken

## Spijvertering

### 1. Spijvertering, bevordering van de

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 4: Kalium muriaticum	Versterkt en beschermt de slijmvliezen van de maag
Nr. 6: Kalium sulfuricum	Werkt ontslakkend en ondersteunt de maag en darm
Nr. 10: Natrium sulfuricum	Bevordert de reiniging in de darmen

*Kuur:* 's ochtends op de nuchter maag 2 tot 4 tabletten nr. 4, voor het middageten 2 tot 4 tabletten nr. 6 en voor het avondeten 2 tot 4 tabletten nr. 10. Het is belangrijk om hiernaast veel water te drinken.

*Duur van de kuur:* 4 tot 6 weken.

### 2. Maagklachten

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 4: Kalium muriaticum	Werkt ontstekingsremmend en versterkt de maagwand
Nr. 7: Magnesium phosphoricum	Werkt pijn- en krampstillend
Nr. 9: Natrium phosphoricum	Reguleert de maagzuurvorming

*Kuur:* in de loop van de ochtend 4 tabletten nr. 4, 's middags 4 tabletten nr. 9 en 's avonds 4 tabletten nr. 7.

*Duur van de kuur:* 3 weken.

### 3. Verstopping, trage darmwerking

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3: Ferrum phosphoricum	Werkt op de weerstand van de darmen
Nr. 8: Natrium muriaticum	Reguleert de vochtbalans in de darmen
Nr.10: Natrium sulfuricum	Bevordert de uitscheiding van afvalstoffen via de darmen

*Kuur:* doe van elk zout 10 tabletten in dezelfde fles en los de tabletten op in gekookt water en drink dit mengsel op met kleine slokjes.

*Duur van de kuur:* 3 tot 5 weken.

## Nieren, blaas en urinewegen

### 1. Blaas- en urinewegklachten

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 4: Kalium muriaticum	Ondersteun bij blaasontsteking
Nr. 8: Natrium muriaticum	Reguleert de vochtbalans
Nr.10: Natrium sulfuricum	Beïnvloed de urine-uitscheiding en werkt ontgiftend

*Kuur:* in de loop van de ochtend met regelmatige tussenpozen in totaal 6 tot 8 tabletten nr. 8, 's middags 6-8 tabletten nr. 4 en 6 tot 8 tabletten nr. 10 in de loop van de avond.

*Duur van de kuur:* 3 weken.



## Huid, haar en nagels

### 1. Verbeter je huid van binnenuit

Naam Szouten	Eigenschappen
Nr. 1: Calium fluoratum	Verstevigt de huid en maakt het soepel
Nr. 10: Natrium sulfuricum	Heeft een reinigende en ontgiftende werking
Nr. 11: Silicea	Stabiliseert de huidstructuur maakt die sterk

*Kuur:* neem van elk zout 6 tot 8 tabletten verdeeld over de dag.

*Duur van de kuur:* 4 tot 6 weken.

### 2. Acne, mee-eters

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 9: Natrium phosphoricum	Reguleer de vet- en talgproductie van de huid
Nr. 10: Natrium sulfuricum	Heeft een reinigende en ontgiftende werking
Nr. 11: Silicea	Verbeterd de huidstructuur en bevordert de wond genezing
Nr. 12: Calium sulfuricum	Heeft een ontstekingsremmende werking en bevordert de uitscheiding van afvalstoffen

*Kuur:* doe van elk zout 4 tot 6 tabletten in dezelfde fles en los de tabletten op in gekookt water en drink dit mengsel op met kleine slokjes.

*Duur van de kuur:* 4 tot 6 weken.

### 3. Huidontstekingen

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3: Ferrum phosphoricum	Werkt kalmerend en bevordert de weerstand
Nr. 11: Silicea	Verzorgt de gevoelige huid en bevordert de wondgenezing
Nr. 12: Calium sulfuricum	Heeft een ontstekingsremmende werking en bevordert de uitscheiding van afvalstoffen

*Kuur:* in de loop van de ochtend met regelmatige tussenpozen in totaal 6 tot 8 tabletten nr. 3, 's middags 6 tot 8 tabletten nr. 12 en 6 tot 8 tabletten nr. 11 In de loop van de avond.

*Duur van de kuur:* 3 weken.

### 4. Allergische huidaandoeningen

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3: Ferrum phosphoricum	Bevordert de weerstand bij allergie
Nr. 7: Magnesium phosphoricum	Verminder de jeuk en irritatie
Nr. 8: Natrium muriaticum	Verhelpt huidallergieën met vocht gevulde blaasjes

*Kuur:* doe van elk zout 4 tabletten in dezelfde fles en los de tabletten op in gekookt water en drink dit mengsel op met kleine slokjes.

*Duur van de kuur:* 4 tot 8 weken.

### 5. Zweten

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 8: Natrium muriaticum	Reguleert de waterhuishouding van het lichaam
Nr. 10: Natrium sulfuricum	Heeft een reinigende en ontgiftende werking
Nr. 11: Silicea	Ondersteunt de werking van het huid

*Kuur:* doe van elk zout 6 tabletten in dezelfde fles en los tabletten op in gekookt water en drink dit mengsel op met kleine slokjes.

*Duur van de kuur:* 3 tot 6 weken.

### 6. Haaruitval

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3: Ferrum phosphoricum	Stimuleert nieuwe haargroei
Nr. 5: Kalium phosphoricum	Helpt bij haaruitval veroorzaakt door stress
Nr. 11: Silicea	Versterkt het haar, vermindert haaruitval

*Kuur:* doe van elk zout 2 tot 4 tabletten in dezelfde fles en losse tabletten op in gekookt water en drink dit mengsel op met kleine slokjes.

*Duur van de kuur:* 6 weken.

## 7. Roos

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 8: Natrium muriaticum	Reguleert de vocht balans van de hoofdhuid
Nr.10: Natrium sulfuricum	Helpt bij de reiniging van de huid

*Kuur:* van elk 6 tot 8 verdeeld over de dag in de mond laten smelten.

*Duur van de kuur:* 4 weken

## 8. Vet haar

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 9: Natrium phosphoricum	Reguleert de vetafscheiding van de hoofdhuid
Nr.10: Natrium sulfuricum	Heeft een reinigende en ontgiftende werking

*Kuur:* van elk 6 tot 8 verdeeld over de dag in de mond laten smelten.

*Duur van de kuur:* 4 weken

## 9. Mooi en glanzend haar

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3: Ferrum phosphoricum	Stimuleert nieuwe haargroei
Nr. 11:Silicea	Beschermst tegen haaruitval en verbetert de haarstructuur

*Kuur:* voor het ontbijt 3 tot 5 tabletten nr. 11 en 's middags laat 3 tot 5 tabletten nr. 3.

*Duur van de kuur:* 3 tot 6 weken

## 10. Nagelproblemen

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 1: Calcium fluoratum	Versterkt de nagels en bevordert de groei
Nr. 11:Silicea	Versterkt de nagels en bevordert de groei

*Kuur:* van elk zout 6 tabletten verdeeld over de dag in de mond laten smelten.

*Duur van de kuur:* 3 tot 6 weken.

## Weerstand

### 1. Verhoging van de weerstand

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3: Ferrum phosphoricum	Versterkt de afweer
Nr. 6: Kalium sulfuricum	Bevordert de innerlijke reiniging en vitaliteit
Nr. 7: Magnesium phosphoricum	Werkt pijnstillend en versterkt het lichaam

*Kuur:* 's morgens 2 tot 4 tabletten nr. 6, 's middags 2 tot 4 tabletten nr. 3 en in de loop van de avond 2 tot 4 tabletten nr. 7.

*Duur van de kuur:* 4 weken.

## Bewegingsapparaat

### 1. Gewrichtsklachten

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 1: Calcium fluoratum	Versterkt de banden, spieren en pezen
Nr. 2: Calcium phosphoricum	Versterkt de botten en gewrichtskapsel
Nr. 8: Natrium muriaticum	Reguleert de waterhuishouding van het gewricht

*Kuur:* 's morgens 2 tot 4 tabletten nr. 1, 's middags 2 tot 4 tabletten nr. 2 en in de loop van de avond 2 tot 4 tabletten nr. 8.

*Duur van de kuur:* 3 tot 6 weken.

### 2. Spierpijn

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3: Ferrum phosphoricum	Versterkt de afweer en verzorgt energie
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	Werkt pijn- en krampstillend
9: Natrium phosphoricum	Verbetert de stofwisseling in de spieren

*Kuur:* neem van elk zout 2 tot 4 tabletten verdeeld over de dag.

*Duur van de kuur:* 6 weken.



## Geestelijk welzijn

### 1. Goed slapen

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 5: Kalium phosphoricum	Bevordert een goede nachtrust
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	Werkt rustgevend en ontspant bij overmatige prikkels

*Kuur:* meteen na het avondeten 5 tabletten nr. 7 oplossen in heet water. Dit met kleine slokjes opdrinken. Later op de avond kort voor het naar bed gaan 5 tabletten nr. 5 eveneens opgelost in heet water.

*Duur van de kuur:* 4 tot 6 weken.

### 2. Stress en examenvrees

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3: Ferrum phosphoricum	Verbeterd de weerstand
Nr. 5: Kalium phosphoricum	Geeft de geest veerkracht en helpt bij stress en spanning
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	Werkt rustgevend en ontspant bij overmatige prikkels

*Kuur:* 's morgens 5 tot 10 tabletten nr. 5, 's middags 3 tot 5 tabletten nr. 3 en 's avonds 5 tot 10 tabletten nr. 7 als warme drank (tabletten opgelost in heet water).

*Duur van de kuur:*

### 3. Lusteloosheid en gebrek aan vitaliteit

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3: Ferrum phosphoricum	Verbeterd de weerstand en geeft energie
Nr. 5: Kalium phosphoricum	Geeft lichaam en geest veerkracht, bevordert een goede nachtrust
Nr. 8: Natrium muriaticum	Brengt de vochthuishouding in balans

*Kuur:* neem 's ochtends van elk zout 10 tabletten en los deze op in heet water. Drink op met kleine slokjes.

*Duur van de kuur:* 4 weken

### 4. Voorjaarsmoeheid

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3: Ferrum phosphoricum	Verbeterd de weerstand en geeft energie
Nr. 6: Kalium sulfuricum	Bevordert de innerlijke reiniging en vitaliteit
Nr. 10: Natrium sulfuricum	Ontgiftend en reinigend

*Kuur:* neem van elk zout 6 tabletten verdeeld over de dag.

*Duur van de kuur:* 3 tot 6 weken.

## Ontslakken en de stofwisseling stimuleren

### 1. Ontslakken en afvallen

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 6: Kalium sulfuricum	Bevordert ontslakken en de afbraak van vetten
Nr. 8: Natrium muriaticum	Reguleert de waterhuishouding van het lichaam
Nr. 9: Natrium phosphoricum	Ondersteunt de stofwisseling en spijsvertering

*Kuur:* neem voor het ontbijt 5 tot 10 tabletten nr. 8, voor het middageten 5 tot 10 tabletten nr. 6 en voor het avondeten 5 tot 10 tabletten nr. 9. Alle drie de zouten oplossen in heet water en de oplossing met kleine slokjes opdrinken.

*Duur van de kuur:* 3 tot 6 weken.

## 2. Darmreiniging

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 8: Natrium muriaticum	Reguleert de waterhuishouding van het lichaam
Nr. 9: Natrium phosphoricum	Ondersteunt de stofwisseling en de spijsvertering
Nr.10: Natrium sulfuricum	Bevordert de uitscheiding van afvalstoffen

*Kuur:* 's morgens op de nuchtere maag 2 tot 4 tabletten nr. 8, voor het middag eten 2 tabletten nr. 9 en 's avonds voor het slapen gaan 2 tot 4 tabletten nr. 10.

*Duur van de kuur:* 3 tot 6 weken.

## Overig

### Diabetes mellitus\*, ter ondersteuning van de behandeling van

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 9: Natrium phosphoricum	Ondersteunt de stofwisselingsprocessen
Nr.10: Natrium sulfuricum	Dr. Schüssler hulpmiddel bij diabetes

*Kuur:* in de loop van de ochtend met regelmatige tussenpozen in totaal 3 tot 5 tabletten nr. 9 en 's middags 3 tot 5 tabletten nr. 10

*\*Raadpleeg als je klachten verergeren of bij twijfel altijd je arts.*

*Let op: Diabetes moet eerst worden vastgesteld door een arts!*

### Sport

Naam Schüssler zouten	Eigenschappen
Nr. 3: Ferrum phosphoricum	werkt versterkend bij lichamelijke activiteit
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	werk pijn- en krampstillend

*Kuur:* neem van elk zout 3 tot 5 tabletten direct voor en na het sporten.

Nr. 1: Calcium fluoratum

Nr. 2: Calcium phosphoricum

Nr. 3: Ferrum phosphoricum

Nr. 4 Kalium muriaticum

Nr. 5: Kalium phosphoricum

Nr. 6: Kalium sulfuricum

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Nr. 5: Kalium phosphoricum

Nr. 8: Natrium muriaticum

Nr. 9: Natrium phosphoricum

Nr.10: Natrium sulfuricum

Nr. 11: Silicea

Nr. 12: Calcium sulfuricum

## Literatuurlijst

- 12 Salze, 12 typen, Keller G., Novotny U. & Wiesenauer M. 2002. Knauer Nachf., München. ISBN: 3-426-66799-1
- Antlitzanalyse in der Biochemie nach Dr. Schüssler. Feichtinger T. and Niedan-Feichtinger. 2007. Der Bildatlas. ISBN: 978-3-830472-70-4
- Biochemistry. Twelve Biochemic Remedies, J.B. Chapman, M.D. 1990. B. Jain Publishers (p) LTD. New Delhi
- Der Biochemiker. Fünfe revidierte und vermehrte Auflage. 1928. Druk u. Verlag: A.U.C. Welchert, Lage i.L.
- Die Biochemie nach Dr. Schüssler. Die Grundlagen der Schüssler-Methode. Joachim Broy. 2009. Foitzick Verlag, Augsburg. ISBN: 978-3-929338-45-4
- Die Idealdiät mit Schüssler-Salzen. Lohmann M. & Dr. Wiesenauer M. 2004. Knauer Ratgeber Verlage, München. ISBN: 3-426-64109-7
- Dr. Schüssler's Biochemistry. Chapman J.B. 1990. B. Jain Publishers, New Dehli
- Gesichtsdiagnose. Haiduk V.H. 2009. Gräfe und Unzer Verlag, München. ISBN: 978-3-8338-1418-1
- Gezond het jaar door met Schüssler-Celzouten. Feichtinger T. and Niedan S. 2005. Uitgeverij Centaurea, Breda. ISBN: 90-809490-1-9
- Moderne Duits vertaling van: *Eine Abgekürzte Therapie. Dr. med. Schüssler. 1898. Oldeburg und Leipzig*. Uit: Die Biochemie nach Dr. Schüssler. Die Grundlagen der Schüssler-Methode. Joachim Broy. 2009. Foitzick Verlag, Augsburg. ISBN: 978-3-929338-45-4
- Praktische Biochemie nach Dr. Schüssler. Hemm W. & Mair S. 2003. Foitzick Verlag, München. ISBN: 3-929338-19-X
- Rezeptierbuch der Schüsslerschen Biochemie. Arbeitskreis für praktische Biochemie. Köln. 1992
- Salze des Lebens. 4de auflage. Schleimer J. 2002. Sonntag Verlag, Stuttgart. ISBN: 3-8304-9028-3
- Schüssler Tissue Salts, 12 minerals for your health. Heepen G.H. 2004. Gräfe und Unzer Verlag CMBH, München
- Schüssler-Celzouten, De mineralenkuur voor een optimale gezondheid. Wacker S. 2006. Deltas. ISBN: 978-90-447-1784-6
- Schüssler-Kuren, Heilanwendungen mit den 12 Salzen. Heepen G.H. 2006. Gräfe und Unzer Verlag CMBH, München. ISBN: 978-3-7742-7542-3
- The twelve tissue remedies of Schüssler. Sixth edition. Boericke W. & Dewy W. 1981. A.B. Jain Publishers, New Dehli
- Schüssler Tissue Salts. Heepen G.H. 2004. GU Health Guide Series. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München
- Salze des Lebens. Schleimer J. 2002. Sonntag Verlag, Stuttgart. ISBN: 3-8304-9028-3
- Schüssler-Salze. Heepen G.H. 2002 GU Der Grosse GU Kompass. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München. ISBN: 3-7742-5570-9
- Schüssler-Salze. Heepen G.H. 2008 GU Der Grosse GU Ratgeber. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München. ISBN: 978-3-8338-1036-7

The Biochemic Handbook. Goodwin J.S. 1980. Thorsons Publishers Limited, Northamptonshire.  
ISBN: 0-7225-0683-X

The Mineraaltherapie van Dr. Schüssler. Nederlands vertaling van Die Dr. Schüssler Mineraltherapie-  
Selbstheilung und Lebenskraft. Harnisch G. 1998. Uitgeverij de Ster.  
ISBN: 9-0655-6100-5

Schüssler-Salze für alle Fälle. Lohmann M. & Hirt H.D. 2005. Knauer Ratgeber Verlage, München.  
ISBN: 978-3-426-64245-0

Rezeptierbuch der Schüsslerschen Biochemie. Reinhart T., Krusemark M. & Lehmann E.  
1992. Arbeitskreis für praktische Biochemie.



## Indicaties

Indicatie	Ondersteunende zouten	
	Hoofdzout	
Aambeien	1	
Acne	12	9,10,11
Aften	4	3
Afvallen, ondersteunt bij	6	
Afweersysteem/immuunsysteem, versterkt het	3	
Allergie	3	
Alvlesklier, ondersteunt de werking van de	10	6
Antibioticakuur, als nabehandeling van een	6	
Astma, ter ondersteuning bij	7	
Banden en pezen, zwak	1	
Bedplassen (vanaf 6 jaar)	10	5
Bedplassen met psychische oorzaak (vanaf 6 jaar)	5	10
Bedrukte stemming	5	
Bekkeninstabiliteit, ter ondersteuning	1	
Besluiteloosheid	5	
Bevriezing (1 <sup>ste</sup> graads)	3	
Bezemrijs	1	
Bijholteontsteking	4	3,10
Blaas, zwakke	1	
Blaasjes	8	
Blaren	8	
Blauwe plekken	11	
Bloeddruk, lage	3	
Bloedingen, lichte	3	
Bloedneus (incidenteel)	3	
Bloedvaten, ter verzorging van de	1	
Botbreuken, ter ondersteuning bij	2	
Botontkalking, ter voorkoming van	2	
Botopbouw/-aanmaak, ondersteunt bij	2	
Botten, verstevigt de	2	
Brandwonden, verbrandingen (1 <sup>ste</sup> graads)	8	3,4
Burn-out	5	
Cariës, voorkomen van	2	
Cellulitis, sinaasappelhuid	1	9,11
Cholesterol, ter ondersteuning van de behandeling van te hoog	10	
Concentratieproblemen	5	
Constipatie/verstopping/obstipatie	8	3,6,10
Couperose	1	4
Darmkrampen	7	
Darmverwerking, bevordert een goede	6	
Depressieve klachten, milde tot matige	5	
Diarree	8	3,9
Diarree met kramp en pijn	7	10
Doorbloeding, verminderde/bevordert de	3	
Doorkomende tandjes, pijn bij (vanaf 6 jaar)	7	
Droge keel	8	
Droge mond	8	
Exceem, droog	1	8
Eczeem, nat	10	3,4
Eelt	1	
Ekster ogen	1	
Emaillevlekken, ondersteunt het herstel van	1	
Energie, gebrek aan	3	
Examenstress/-spanning	5	
Galfunctie, ondersteunt de	10	
Gebit	2	

Geheugen, zwak	5	
Gerstekorrels	11	
Gevoeligheid voor kou en tocht	8	
Gewrichten, krakende, knakkende	8	1
Gewrichten, voor soepele	1	
Gewrichtsklachten	2	
Gewrichtspijn	1	10
Gezwellen oogleden	8	
Gifstoffen, ondersteunt de uitscheiding van	10	6
Griep	3	
Groeipijn (vanaf 6 jaar)	2	
Haar, bros	11	
Haar, droog	9	
Haar, dun	11	
Haar, vet	9	
Haarpunten, gespleten	11	
Haaruitval	11	5
Hangborsten	1	
Hangbuik	1	
Gehoer verlies, tijdelijke	4	
Heesheid	3	
Heimwee	5	
Hoest	3	
Hoest, krampachtige	7	
Hoest, vastzittend/slijmerig	4	
Hoofdpijn	7	10
Hooikoorts	3	8
Huid, droge, schilferige	8	9,11
Huid, slecht genezende	11	
Huid, verslapt	1	
Huid, vette	9	11
Huidgries, overmatige talgproductie van de huid	11	4
Huidontstekingen, bij beginnende	12	
Huidscheurtjes	1	11
Huiduitslag	10	4
Hyperactiviteit bij kinderen (vanaf 6 jaar)	5	
Incontinentie, helpt bij het ophouden van de urine	1	
Indigestie, overladen van de maag	6	
Insectensteek	3	
Inspanning, naast zware	3	
Intieme hygiëne van de vrouw	4	
Jetlag	5	
Jeugdpuistjes	12	10,11
Jeuk	11	3,7,10
Jicht (1), ondersteunt bij de behandeling van	9	10
Kaalheid, ter voorkoming van	11	
Kalkhuishouding, voor een goede	2	
Kalknagels	11	
Kater	10	
Keelpijn	3	
Kiespijn	2	
Kloven	1	
Kneuzing	1	
Kolieken	7	9
Koorts	3	
Koortsblaasjes/koortsblaren	8	10
Koortslip	8	10,12
Koude handen en voeten tgv verminderde doorbloeding	8	
Kraaienpoten	11	
Kuitkramp	7	



Kwallenbeet	3	
Leerprestatie, bevordert de	5	
Leverfunctie, ondersteunt de	10	6
Likdoorns	1	
Lippen, gebarsten	11	
Littekens	11	1
Loopneus	8	
Luchtwegallergie	8	
Lusteloosheid	5	
Lymfeklieren, ondersteunt de reiniging van de	10	
Maag, drukkend gevoel in de	6	
Maagkramp	7	9
Maagwand, beschermt de	4	
Maagzuur, brandend oprispingen	9	
Maagzuur, te veel	8	8
Maagzweer, ter ondersteuning bij	4	
Mee-etters	9	10
Melkintolerantie, voor een goede kalkhuishouding bij	2	
Menstruatiepijn	7	
Migraine	7	
Misselijkheid	9	6
Mondslimvliesontsteking/ontsteking in de mondholte	4	
Nagels, brokkelende	11	1
Nagels, ingegroeide	11	
Nagels, misvormde	11	1
Nagels, slappe	11	
Neerslachtigheid	5	
Nervositeit	5	
Neus, verstopte	8	
Neus, volle	4	
Neusslijmvliezen, geïrriteerde	4	
Nieren, ondersteunt de werking van de	9	
Ogen, droge, tranende	8	
Ogen, geïrriteerde, branderige	4	
Ogen, gezwollen	10	
Onrust	5	
Ontgiften/afvoeren van afvalstoffen	10	6
Ontvellingen	3	
Oorpijn	3	
Oorsuizingen	3	1
Openbeen (1), ondersteunt bij de behandeling van	9	
Opgeblazen gevoel	8	
Opvliegers met overmatig transpireren tijdens de overgang	10	
Oren, druk in de	2	
Osteoporose, ter ondersteuning bij	1	
Ouderdomsverschijnselen van de elastische weefsels (bescherm tegen)	11	
Overbelasting, lichamelijk	3	
Overgangsklachten	5	
Overgeven, braken, spugen	9	6,8
Overgevoeligheid voor de zon	3	
Overgevoeligheid voor prikkels	5	
Oververmoeidheid	5	
Plankenkoorts	5	
Premenstruele klachten van psychische aard	5	
Prikkelbaarheid	5	
Psoriasis (1), aanvullende behandeling bij	11	1
Puistjes	12	
Reisziekte	5	
Reukverlies,	8	
Reumatische pijnen (1), aanvullende behandeling bij	7	9



Rimpels	11	1
Rokershoest	4	7
Roos	87	
RSI	7	
Rugpijn/stijve rug	7	
Rusteloosheid	5	
Rusteloze benen	7	2,3
Schaafwonden	3	11
Schimmel infectie van de vagina	4	
Schimmelnagels	1	
Slaap, bevorderen van	5	
Slaapstoornissen, ter ondersteuning bij	5	
Slaapzucht	5	
Slapeloosheid	5	
Slijm, vastzittend In de keel	4	
Smetten	10	
Spanning	5	
Spataderen	1	
Spiere, verzuurde	9	
Spijkramp	7	
Spijrpijn/spierstijfheid	7	3
Spijvertering, voor een gezonde	6	
Spit	7	1
Stemmingswisselingen	5	
Stijve nek	7	
Stress	5	
Strontje	11	12
Talig problemen	9	
Tandbederf, neiging tot	2	
Tanden krijgen (Vanaf 6 jaar)	2	
Tanden, losse	1	
Tanden, voor sterke	2	
Tandglazuur, zwak	2	
Tandvlees, verbetert de conditie van	1	
Tepelkloven	11	
Tics/spiertrekkingen	7	5
Traanzakken	10	
Transpireren, overmatig	8	11
Trillen, bibberen	7	
Trillende ogen	7	
Uitputtingsverschijnselen	5	
Urine, sterk geurende	9	
Verbrandingen, ondersteunt de heling van 1ste graads	8	4
Verkoudheid, beginnend	3	4,8
Verkoudheid, vastzittend	4	
Vermeerderd/verminderd speeksel	8	
Vermeerderd/verminderd traanvocht	8	
Vermoeidheid	3	5
Verrekking	1	
Verstuiking	1	
Verwondingen, lichte	3	
Ververzwikking	1	
Vetstofwisseling, ondersteunt de	9	6
Voedselvergiftiging	10	3,6,9
Voorhoofdsholteproblemen	8	
Voorjaarsmoeheid	5	
Wallen onder de ogen	8	10
Waterwratjes (vanaf 6 jaar)	8	
Weeën	7	
Weerstand, bij onvoldoende	3	

Winderigheid	9	10
Winterblues	5	
Winterhanden en -voeten	10	1,8
Witte vloed	4	
Wonden, ondersteunt de genezing van	11	
Wormpjes bij kinderen (vanaf 6 jaar), ondersteunt de uitdrijving van	9	
Wratten, verhoorde	1	10
Zonneallergie	3	8
Zonnebrand	3	
Zonnesteek, ondersteuning bij	8	3
Zure lichaamsgeur/zweet	9	
Zwangerschapsstrepen/-striemen	1	11
Zweertjes	12	
Zweetvoeten	11	
Zwemmerseczeem	11	

(1): nadat deze aandoening door een arts is vastgesteld

