



Schüssler-Salz, wenn die Seele Trauer trägt

Selbstverständlich gibt es gewichtige Gründe, traurig zu sein, sich lustlos, ausgebrannt, antriebslos, überfordert zu fühlen. Oftmals aber schleichen sich depressive Verstimmungen, Ängste, Stress- und Überlastungsgefühle ein, ohne dass eindeutige Zusammenhänge erkennbar sind. Energie, Aktivität und Lebensfreude scheinen "plötzlich verschwunden" zu sein. Jeder Tag mit seinen alltäglichen Verpflichtungen wird zur qualvollen Herausforderung.

Ein hormonelles Ungleichgewicht, bestehende Grunderkrankungen, falsche Ernährungs- und Lebensweise, sind nur einige der vielen möglichen Ursachen. Auch ein gestörter Mineralhaushalt kann für diese Beschwerden verantwortlich sein.

Selbstverständlich sollten Sie sich bei längerfristig bestehenden Beeinträchtigungen beim Arzt oder Heilpraktiker „durchchecken“ lassen, um schwerwiegende Erkrankungen auszuschließen.

Schüssler-Salze als Basistherapie

Je nach Situation, Dauer der Probleme und Schweregrad sind Schüssler-Salze allein nicht ausreichend, können aber zu einer anderen Basistherapie begleitend mit eingesetzt werden.

Förderlich sind grundsätzlich sicherlich entspannungsfördernde Maßnahmen, z.B. Yoga, Mentaltraining, Tai Chi, Qi Gong, Autogenes Training, Walken, u.s.w.

Außerdem sollten Sie sich ganz bewusst gesund ernähren.

Der Wunsch, Süßigkeiten „als Seelentröster“ zu essen, ist zwar verständlich, da aufgrund des [Tryptophangehaltes](#) die Stimmung etwas angehoben wird. Trotzdem sind "falsche Nahrungsmittel" längerfristig absolut nicht sinnvoll, da sie Nährstoffdefizite auslösen und Sie dann evtl. einen Natrium phosphoricum- oder ein Magnesium phosphoricum Mangel entwickeln.

Naturheilkundliche Therapien wie Akupunktur, TCM, Eigenblut-Ozontherapie, Sauerstoff-Therapie, Infusionen und Injektionen sowie Bioresonanztherapie, Fußreflexzonentherapie, Darmsanierung, Homöopathie, Phytotherapie u.ä. sind häufig Basistherapien bei länger bestehenden Beschwerden.

Verbesserung durch Schüssler-Salze

Die Schüssler-Salze können in vielen Situationen deutliche Verbesserungen bringen, weil Sie das Gleichgewicht von Körper und Seele wieder herstellen.

Bei depressiver Verstimmung und „Seelen-Blues“:

Schüssler-Salz Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 Tabl.,
morgens 4 Tabl.

Schüssler-Salz Nr.6 Kalium sulfuricum D6 Tabl.,
vor dem Mittagessen 4 Tabl.

Schüssler-Salz Nr.8 Natrium chloratum D6 Tabl.,
nach dem Mittagessen 4 Tabl.

Schüssler- Salz Nr.10 Natrium sulfuricum D6 Tabl.,
spätnachmittags 4 Tabl.

Wenn Sie diese Melancholie und Traurigkeit kennen und vielleicht wiederkehrend in bestimmten Jahreszeiten haben, sollten Sie bereits 2-3 Wochen vorher beginnen und eine 6-wöchige Kur durchführen.

Sind Sie extrem sensibel und seelisch sehr belastet und neigen sie dazu, sich stets übergroße Sorgen um andere Menschen zu machen?

Schüssler- Salz Nr.4 Kalium chloratum D6 Tabl.
morgens und mittags 6 Tabl.

Schüssler- Salz Nr.8 Natrium chloratum D6 Tabl.
abends 4 Tabl.

Fühlen Sie sich überfordert, extrem gestresst und überanstrengt, haben Sie Schlafprobleme:

Schüssler-Salz Nr.5 Kalium phosphoricum D6 Tabl.
morgens und mittags 6 Tabl.

Schüssler-Salz Nr.7 Magnesium phos. D6 Tabl.
abends 4 Tabl.

sowie direkt vor dem Schlafengehen 8 Tabl. Nr.7 in einer Tasse mit heißem Wasser als sogenannte „[Heiße Sieben](#)“ auflösen und schluckweise trinken, dabei vor dem Schlucken das Wasser etwas im Mund behalten .

Zusätzlich äußerliche Anwendung

[Nr.7 Magnesium phos. Salbe/Lotion](#) 2-3 x täglich den Bereich „Solarplexus „ einreiben

Schüssler-Salze bei Panikattacken und Ängsten

Bei Panikattacken, großen Ängsten (Prüfung u.ä.)

Schüssler-Salz Nr.5 Kalium phosphoricum D6 Tabl.

Wenn es sich um eine akute Situation handelt :

15-30minütig 1 Tabl. im Mund zergehen lassen.

Als vorbereitende Maßnahme: 2-3 Wochen vor einem wichtigen Ereignis beginnen mit 3x täglich 2 Tabl. , im Mund zergehen lassen. Äußerliche Anwendung der [Salbe/Lotion Nr.7](#) Magnesium phos. oberhalb des Bauchnabels den Bereich „Solarplexus“ einreiben. Das entspannt und beruhigt zusätzlich.

Bei Erschöpfung, Leistungsschwach, drohendem [Burnout](#)

Schüssler- Salz Nr.3 Ferrum phos. D12 Tabl. 3x tägl.3 Tabl.

Schüssler-Salz Nr.5 Kalium phos. D6 Tabl. 3x tägl. 3 Tabl.

Zusätzliche Hinweise für [Schüssler Salze Salben](#)/ Lotionen:

Großflächige Einreibungen sind mit der normalen Salbe schwierig. Die Autorin hat im Zusammenarbeit mit einer Apotheke aus diesem Grund von einigen Schüssler Salzen auch Lotionen anfertigen lassen. Diese sind durch ihre Konsistenz gut für die großflächige Anwendung geeignet.
Anfragen bitte nur per Fax an die Autorin!

Preiswerte Schüssler [Salben](#), [Cremes](#), [Lotionen](#) oder [Schüssler Salze](#) - meine persönliche Empfehlung an Sie.

Wichtiger Hinweis:

Jedes Rezept ist erfolgreich in der täglichen Praxis erprobt. Dennoch - setzen Sie es immer erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker ein. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Inhaltliche Verantwortung und zur Kontaktaufnahme:

	<p>Ingrid Boller Heilpraktikerin Holtenauer Straße 202 24105 Kiel www.heilpraktikerin-boller.de</p> <p><u>Haupttherapien:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Darmsanierung• Sauerstoff- Ozontherapie• Biochemische Mineralstofftherapie nach Dr.Schüssler
--	---

Ingrid Boller

[Videos](#), weitere Rezepte: [Schüssler-Salze](#), [Homöopathie](#), [Bachblüten](#), [Kinderheilkunde](#)
Neu: [Schüssler-Salze barrierefrei vorgelesen](#), [Schüssler-Salze Rezepte vorgelesen](#)

Dazu:

[Alternativ Medizin und Schüssler-Salze](#) , [Naturheilkunde Erfahrungsberichte von A - Z](#)

[Therapiebeschreibungen von A - Z](#) , [Gesundheitstees](#) und [Gesunde Ernährung](#)

	<p>Marken Schüssler-Salze von Orthim <small>Werbeanzeige</small></p> <p>Preiswert, da nur über Direktversand durch unseren Partner, der omp-Apotheke erhältlich. Ab einem Warenwert von 20 Euro versandkostenfrei. Telefonische Bestellannahme: 052 42/931130 · Fax 0 5242/93 11368 Web-Shop: www.omp-apotheke.de</p>	
---	--	---