

Margit Müller-Frahling

Actief met Schüsslerzouten

Alle 27 Schüsslerzouten
praktisch toegepast
voor vitaliteit en gezondheid



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord 7

Heel bijzondere mineralen: de Schüsslerzouten 8

- Gezonde cellen, gezond lichaam! 9
- Wat zijn Schüsslerzouten? 9
- Minerale verbindingen: bouwstoffen en functiemiddelen 10
- Schüsslerzouten als voedingssupplementen? 10
- Hoe werken de Schüsslerzouten? 11
- De innamemogelijkheden van de Schüsslerzouten 11
- Zijn er beperkingen in de toepassing van de Schüsslerzouten? 13

Overzicht van de Schüsslerzouten 14

- Nr. 1 Calcium fluoratum D12 15
- Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 16
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 16
- Nr. 4 Kalium chloratum D6 16
- Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 17
- Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 17
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 17
- Nr. 8 Natrium chloratum D6 18
- Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 19
- Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 19
- Nr. 11 Silicea D12 19
- Nr. 12 Calcium sulfuricum D6 20

De aanvullende middelen van de biochemie volgens dr. Schüssler 20

- Nr. 13 Kalium arsenicosum D6 21
- Nr. 14 Kalium bromatum D6 21
- Nr. 15 Kalium jodatum D6 21
- Nr. 16 Lithium chloratum D6 21
- Nr. 17 Manganum sulfuricum D6 21
- Nr. 18 Calcium sulfuratum D6 22
- Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6 22
- Nr. 20 Kalium-aluminium sulfuricum D6 22
- Nr. 21 Zincum chloratum D6 22
- Nr. 22 Calcium carbonicum D6 22
- Nr. 23 Natrium bicarbonicum D6 22
- Nr. 24 Arsenum jodatum D6 23
- Nr. 25 Aurum chloratum natronatum D6 23

Nr. 26 Selenium D6 23

Nr. 27 Kalium bichromicum D6 23

Een evenwichtig dieet 24

'Laat jullie voeding geneesmiddelen zijn' 25

Voeding moet zowel veelzijdig als evenwichtig zijn! 26

Voedselopname in de darmen 27

Schüsslerzouten en de bijbehorende aanbevolen levensmiddelen 28

Schüsslerzoutkuren voor meer energie 29

De Schüsslerzoutkuur voor januari: de powerkuur 31

Toscaanse bonensalade 35

De Schüsslerzoutkuur voor februari: de allergiekuur 36

Witlof in hamjasje 40

De Schüsslerzoutkuur voor maart: de stofwisselingskuur 41

Asperge-grapefruitkip 44

De Schüsslerzoutkuur voor april: de krachtkuur 45

Rabarbermoes met bosvruchten 48

De Schüsslerzoutkuur voor mei: de mooie-benenkuur 50

Volkorenbroodjes met tomaten-hazelnootspread 53

De Schüsslerzoutkuur voor juni: de zomerkuur 54

Aspergesalade met zalm 57

De Schüsslerzoutkuur voor juli: de well-agingkuur 58

Warme tofoesalade met peultjes 62

De Schüsslerzoutkuur voor augustus: eerstehulpkuur 64

Zomerse kabeljauwschotel 67

De Schüsslerzoutkuur voor september: de weerstandkuur 68

Kikkererwtensalade met paprika 72

De Schüsslerzoutkuur voor oktober: de sterke-gewrichtenkuur 74

Groentecrêpes 78

De Schüsslerzoutkuur voor november: de energie-pluskuur 80

Veldsla met notendressing 84

De Schüsslerzoutkuur voor december: de basenkuur 86

Indische groenteschotel 94

Alfabetisch overzicht van toepassingen 96

Veelgestelde vragen 97

Alfabetisch overzicht van toepassingen 100

Adressen 128

Over de auteur 128

Voorwoord

Beste lezer,

Gezondheid is een groot goed, en we willen allemaal tot op hoge leeftijd vitaal blijven en levensvreugde ervaren. Om dat te bereiken is een evenwichtige levenswijze noodzakelijk. Hiertoe behoren gezonde voeding, beweging, ontspanning en voldoende slaap.

Het moderne leven leidt vaak tot stressvolle situaties, die verschillende effecten op het lichaam hebben. Vooral in hectische tijden dienen we er goed op te letten dat we gezond eten en voldoende bewegen. Met behulp van dit boek kun je je gezondheid op basis van je eigen wensen of gedurende een bepaald seizoen met een Schüsslerzoutkuur ondersteunen. De vele tips die bij deze kuren vermeld staan, helpen je bij het vinden van je eigen weg naar ontspanning en een nieuw gevoel van welzijn. De gekozen recepten zijn bedoeld als stimulans om met plezier en vreugde te streven naar een evenwichtig en volwaardig voedingspatroon. Het boek bevat ook veel algemene informatie met betrekking tot de Schüsslerzouten en antwoorden op de veelgestelde vragen.

Alle genoemde kuren zijn op basis van een brede praktijkervaring ontwikkeld. Maak voor de ondersteuning van je fysieke vitaliteit gebruik van de mogelijkheden die fijnstoffelijke mineralen in zich dragen.

Ik wens je veel succes.

Margit Müller-Frahling

PS Lees ook mijn Duitstalige blog op www.mueller-frahling.de met wekelijkse bijdragen over de wereld van de Schüsslerzouten. Ik kijk uit naar je bezoek!

Heel bijzondere mineralen: de Schüsslerzouten



Gezonde cellen, gezond lichaam!

Op dit gegeven is het basisprincipe van de werkzaamheid van de celzouten volgens dr. Schüssler gebaseerd.

Minerale stoffen zijn essentieel voor de opbouw van het lichaam en de stofwisseling. Ze zijn in elke menselijke cel werkzaam. Een verstoord evenwicht of onderverzorging van

de mineraalhuishouding in een cel kan tot verdere verstoringen en aandoeningen leiden. In zo'n geval kunnen de Schüsslerzouten worden ingezet: ze ondersteunen de opname en verwerking van minerale stoffen en daarmee de gezondheid van de cellen.

Schüsslerzouten

- worden al 140 jaar met succes gebruikt;
- hebben geen nadelig effect op bestaande therapieën;
- kunnen bestaande therapieën ondersteunen;
- kunnen als kuur worden toegepast;
- verhogen de kwaliteit van het leven;
- versterken de orgaanfuncties;
- bevorderen de beweeglijkheid;
- ondersteunen een gezonde voeding.



Wat zijn Schüsslerzouten?

Schüsslerzouten zijn minerale verbindingen (= zouten) die door verwrijvingsstappen worden gescheiden en verdund tot specifieke middelen. Ze zijn vernoemd naar hun ontdekker, dr. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821-1898), die als toegewijd arts en onderzoeker in Oldenburg werkzaam was. Hij hield zich bezig met de in zijn tijd zeer actuele cellenleer van de Berlijnse patholoog Rudolf Virchow (1821-1902) en met de rol die mineralen spelen bij levensprocessen. Virchows grondstelling was: 'De essentie van ziekte is de pathogene veranderde cel.' Deze kennis zorgde voor een nieuwe opvatting over ziekte en genezing. Zo kwam de Nederlandse arts Jacob Moleschott (1822-1893) tot de volgende conclusie: 'De ziekte van de cel ontstaat door het verlies van anorganische

zouten.' Gefascineerd nam Schüssler deze informatie tot zich en paste zijn kennis toe in zijn homeopathische artspraktijk. Hij ontwikkelde daaruit het uitgangspunt van zijn theorie: als cellen voldoende worden voorzien van de ontbrekende mineraalstofionen, leidt dit tot het herstel van de cel en dus het lichaam. Schüssler gebruikte in zijn geneeswijze alleen de mineraalverbindingen waarvan zowel de aanwezigheid in het lichaam als de functie in de cellen en weefsels onomstotelijk was aangetoond.

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6

- Speelt bij alle opbouwprocessen in het lichaam een belangrijke rol; na ziekten ondersteunt Calcium phosphoricum de genezing en het herstel.
- Ondersteunt de opbouw van botten en tanden; in de biochemie volgens dr. Schüssler geldt Calcium phosphoricum als hoofdmiddel bij osteoporose.
- Middel voor de bloedaanmaak; is vereist voor de celopbouw.
- Vereist voor de eiwitstofwisseling; constitutioneel versterkend bij allergieën.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12

- Is het hoofdmiddel voor het stimuleren van de stofwisseling. Het ondersteunt niet alleen het transport van zuurstof in het lichaam, maar ook dat van andere belangrijke stoffen. Als bijvoorbeeld ziekteverwekkers het lichaam binnendringen, moeten de afweerstoffen gemobiliseerd en getransporteerd worden.
- Het noodzakelijke functiemiddel in het eerste stadium van een ziekte. Ter versterking van de afweer kan Ferrum phosphoricum preventief worden ingezet.
- Belangrijk voor de energieproductie van de cel. Bij spierbelasting kan spierpijn door preventieve inname van Ferrum phosphoricum worden voorkomen.

Nr. 4 Kalium chloratum D6

- Biochemisch functiemiddel voor de klieren. De functie van een groot aantal klieren, zoals de spijsverterings- en talgklieren, kunnen worden ondersteund.
- Belangrijk voor de uitscheiding van chemische gifstoffen. Veel gifstoffen worden via de huid opgenomen, bijvoorbeeld via cosmetica of haarverf. Door hier bewust mee om te gaan kun je veel van dergelijke belastingen vermijden.
- Het biochemische hoofdmiddel in het tweede stadium van ziekte, wanneer een ontsteking zich in het lichaam begint uit te breiden. Toereikend doseren van Kalium chloratum kan helpen verhinderen dat de ziekte zich in het lichaam vastzet en mogelijk chronisch wordt.
- Ondersteunt de eiwitstofwisseling en bindt vezeleiwitten in het lichaam. Een tekort is te herkennen aan milia (kleine harde korreltjes) of aan een witte of witgrijze uitscheiding. Als het lichaam eiwitten niet meer kan verwerken, slaat het ze op in weefsels.
- Het weefsel voelt strak en stevig aan en ziet er bleek uit.

Bijzonderheid

Een duidelijke voorkeur voor pittig voedsel, ketchup, gerookte voedingsmiddelen, mosterd en drop wijst op een sterke behoefte van het lichaam aan Calcium phosphoricum.

Bijzonderheid

Elektromagnetische belastingen, alcoholconsumptie en grote hoeveelheden melkproducten vergroten de behoefte aan Kalium chloratum.

Nr. 12 Calcium sulfuricum D6

- Is het biochemische functiemiddel voor de doorlaatbaarheid van het bindweefsel. De toestand van het bindweefsel bepaalt hoe de cellen worden gevoed en hoe stofwisselingsproducten uit de cel worden getransporteerd.
- Werkt goed bij haperende lichaamsprocessen.
- Is het algemene middel na een fysieke of psychische shock.
- Is belangrijk voor de eiwitafbraak en heeft een neutraliserende werking op zuren.
- Bevordert de uitscheiding.

De aanvullende middelen van de biochemie volgens dr. Schüssler

De aanvullende middelen, die ook wel ‘aanvullende zouten’ worden genoemd, werden pas in de twintigste eeuw, na Schüsslers dood (1898), door zijn opvolgers in de biochemische geneeskunde geïntroduceerd.

In Schüsslers geboorteland, Duitsland, worden ondertussen tot wel vijftien aanvullende middelen gebruikt. Ze hebben een diepe werking en zijn veelzijdig. Ze kunnen gebruikt worden om de werking van de basiscelzouten, de twaalf Schüsslerzouten, te optimaliseren. Het is ook mogelijk om ze zelfstandig toe te passen. Als na de inname van de twaalf basis-Schüsslerzouten geen verbeteringen optreden, kun je een aanvullend middel gebruiken. Bij chronische aandoeningen is het gebruik van deze middelen zeer waardevol gebleken.

In tegenstelling tot de twaalf basis-Schüsslerzouten, worden bij de uitgangsstoffen van de aanvullende middelen ook minerale verbindingen gebruikt waarvan het essentiële karakter in het menselijk lichaam tot op heden (nog) niet is bewezen. Op grond van het specifieke karakter van de aanvullende middelen wordt voor het gericht en met name langer gebruik ervan deskundig advies aanbevolen. Als regelpotentie van de aanvullende middelen wordt de zesde decimaalpotentie aanbevolen. De nu volgende beschrijvingen bieden een overzicht van de werking en toepassing van de aanvullende middelen.



Schüsslerzoutkuren voor meer energie



De Schüsslerzoutkuren omvatten een combinatie van diverse Schüsslerzouten die elkaar qua functie aanvullen en ondersteunen. De middelen kunnen elkaar goed verdragen, zodat je ze in het algemeen gewoon met elkaar kunt combineren. Beginners kunnen het best de hier beschreven kuren volgen. Voor mensen die meer ervaring hebben met het gebruik van Schüsslerzouten ('specialisten') worden aanbevelingen gegeven.

Elke kuur kan uitwendig met een crème of lotion aangevuld worden. Juist de uitwendige toepassing is soms nuttig, doordat we via de huid, het grootste zintuiglijke orgaan van de

mens, de mineraalmoleculen direct op die plek kunnen inzetten waar de klacht tot uitdrukking komt. De uitwendige toepassing vervangt de inwendige niet, hoewel ze natuurlijk ook op het gehele lichaam inwerkt. Idealerweise pas je de kuur zowel inwendig als uitwendig toe.

Bij de Schüsslerzoutkuren wordt er om te beginnen gewerkt met vier verschillende soorten Schüsslerzouten. Voor zieke mensen is dit het maximale aantal om mee te beginnen; voor gezonde mensen is dit het minimum om de diversiteit aan lichaamsfuncties te kunnen ondersteunen.

De duur van een Schüsslerzoutkuur is overzichtelijk. Om te beginnen is die 4-8 weken. Sommige kuren kunnen langer worden gevolgd. De exacte innameduur staat onder de beschrijving van de betreffende kuur.

De kuren zijn geschikt voor alle leeftijden. Ze kunnen naast eventuele andere therapieën en medicijnen worden gebruikt, maar neem bij twijfel contact op met je huisarts. Mineralen versterken de levenskracht van de mens en stellen het organisme in staat om al zijn taken uit te voeren. Ze kunnen zodoende een overeenkomstige behandeling ondersteunen, maar onthoud dat de Schüsslerzoutkuren géén vervanger zijn voor een uitgebreid medisch onderzoek en een medische behandeling.

Overzicht van de Schüsslerzoutkuren

- •
- Januari:** de powerkuur
 - Februari:** de allergiekuur
 - Maart:** de stofwisselingskuur
 - April:** de krachtkuur
 - Mei:** de mooie-benenkuur
 - Juni:** de zomerkuur
 - Juli:** de well-agingkuur
 - Augustus:** de eerstehulpkuur
 - September:** de weerstandkuur
 - Oktober:** de sterke-gewrichtenkuur
 - November:** de energie-pluskuur
 - December:** de basenkuur



De stofwisselingskuur

Doel: Turbo voor de stofwisseling, afvallen en ontgiften

Schüsslerzout	Werking	Aanbevolen dagelijkse inname
Nr. 4 Kalium chloratum D6	Bindt chemische gifstoffen en stimuleert de klieren	5-7
Nr. 8 Natrium chloratum D6	Reguleert de vochthuishouding, stabiliseert het zuur-base-evenwicht, ontgift	5-7
Nr. 9 Natrium phosphoricum D6	Afbraak overtollige zuren, ondersteunt de vetstofwisseling	5-7
Nr. 10 Natrium sulfuricum D6	Ondersteunt de lever en dikke darm bij ontgifting	5-7

Voor specialisten: + 15, + 23

Uitwendig: nr. 1, 7

Het mengsel dient over de dag verdeeld ingenomen te worden. Laat de tabletten in de mond smelten of los ze op in water en drink dat sloksgewijs op. Houd daarbij de oplossing even in de mond. De kuur dient 4-8 weken te duren.

Lichter leven in maart

Wie wil er nu niet in de lente een paar kilo's kwijtraken? Je kunt merkbaar lichter worden als een verandering van dieet gepaard gaat met meer beweging. De stofwisselingskuur met Schüsslerzouten biedt ondersteuning en de noodzakelijke schwing om je voornemens kracht bij te zetten. Bovendien zorgen ze voor een gezonde eetlust, brengen ze de stofwisseling op gang, ondersteunen ze de vetafbraak en voorkomen ze onbedwingbare trek. Daarmee staat dit jaar niets het afvallen meer in de weg!



Alfabetisch overzicht van toepassingen

Toepassingen	Differentiëring	Mineraal (nummer)
Aambeien		Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 11 Silicea
Acne	Algemeen acne vulgaris	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 11 Silicea Nr. 21 Zincum chloratum
		Aanvullend: uitwendige toepassing
Adem	Benauwdheid	Nr. 6 Kalium sulfuricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 10 Natrium sulfuricum
	Stokkende ademhaling	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 6 Kalium sulfuricum Nr. 10 Natrium sulfuricum Nr. 12 Calcium sulfuricum
Aders	Gezwellen aders op de borst, buik en benen	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 11 Silicea
Aften		Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum
Afzettingen	Door zuurbelasting: in de vorm van stenen, gruis, knopen	Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 11 Silicea
	Van de hoornhuid	Nr. 1 Calcium fluoratum
Allergische huidreacties		Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 10 Natrium sulfuricum Nr. 21 Zincum chloratum Acuut: nr. 24 Arsenum jodatum
Angst		Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum
	Door innerlijke onrust	Nr. 14 Kalium bromatum Nr. 15 Kalium jodatum