

Schüßlersalze für die Reiseapotheke

Es wird deutlich wärmer, die Tage werden länger und der Sommerurlaub naht. Leider können diverse gesundheitliche Störungen den Erholungswert des Urlaubs deutlich mindern. Viele der im Urlaub auftretenden Einschränkungen können nebenwirkungsfrei und risikolos mit Schüßlersalzen behandelt werden. Hier nur einige Beispiele:

Bei Schwierigkeiten durch die Zeitumstellung hat sich die Kombination aus Nr. 1 Calcium fluoratum D12, Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12, Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 und Nr. 11 Silicea D 12 bewährt. Es werden über den Tag verteilt je 9 Pastillen eingenommen. Bei Schlafstörungen zeigt der Cocktail aus Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 und der „Heißen 7“ gute Wirkung. Es werden dazu je 15 Pastillen in einer Tasse mit kochendem Wasser übergossen, mit einem Plastiklöffel umgerührt und so heiß wie möglich schluckweise getrunken

Bei Durchfällen helfen 15 Pastillen der Nr. 10 Natrium sulphuricum D6. Gehen die Durchfälle mit Bauchschmerzen einher, wird zusätzlich die „Heiße 7“ eingenommen. Auch Völlegefühl und Fettunverträglichkeiten lassen sich mit dieser Kombination behandeln.

Bei Verstopfung hilft Nr. 8 Natrium chloratum D6, die gegebenenfalls auch mit der „heißen 7 „ kombiniert werden kann.

Sonnenbrand kann sehr schnell mit einer Kombination von Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 und Nr. 8 Natrium chloratum D6 gelindert werden. Hierbei ist auch der Einsatz der Salben zu empfehlen. Wer zur Sonnenallergie neigt, sollte bereits 3 Wochen vor dem Urlaub eine Kombination aus Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12, Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 Nr. 10 Natrium sulphuricum D6 und Nr. 11 Silicea D 12 einnehmen. Dazu werden je 15 Pastillen über den Tag eingenommen. Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 als Salbe eignet sich auch gut zur Behandlung von Wunden und entzündeten Hautstellen. Nr. 10 Natrium sulphuricum D6 als Salbe lindert den Juckreiz von Insektenstichen.

Weitere Informationen und Termine zu Schulungen zum Thema Schüßlersalze erhalten Sie bei der Mercurius Heilpraktikerschule in Saarbrücken.