

Mag. farm. Ana Lipowatz

Mineralne soli dr Šuslera

(Dr. Schüssler Salz - u svim apotekama Austrije, Nemačke i Švajcarske)



Mineralne soli života



Mineralne soli dr Šuslera
pomažu finoj regulaciji
ćelijskog metabolizma
kao i u procesu mršavljenja
tokom programa Fett-frei

Uvod

Organizam savremenog čoveka je veoma izložen štetnim uticajima. Povećani stres na poslu i u privatnom životu, sve lošiji uslovi životne sredine, nezdrav način života, socijalni i ekonomski problemi - samo su neki od faktora koji ugrožavaju naše zdravlje. Svi mi, uključujući i one koji nemaju neku dijagnostikovanu bolest, osećamo ponekad te početne, prve znake pogoršanja zdravlja: opštu malaksalost, hronični premor, poteškoće kod učenja, spavanja, unutrašnji nemir, itd.

Homeopatija i alternativno lečenje! Šta je to?

Polazeći od prepostavke da svaki organizam poseduje urođenu sposobnost za samoisceljenje, a da lečenje ne bi trebalo da se sastoji od uklanjanja simptoma, nego u podsticanju unutrašnjih snaga organizma za samoisceljenje, nemački lekar Samuel Haneman (1755-1843) je pre više od 200 godina izneo osnovne postulate homeopatije.

Homeopatija posmatra ljudski organizam kao celinu, uzimajući u obzir njegove kako telesne tako i mentalne (kognitivne) i emocionalne tegobe. Najbolje je svakako, ako organizam može da bolest pobedi snagom svojih resursa. Homeopatija se od vremena dr Hanemana i dalje stalno razvija, iako su glavni principi ostali do dan danas isti, pružajući na ovaj način pravu šansu izlečenju.

Uprkos kontraverznim diskusijama oko toga koliko je njeno dejstvo efikasno, homeopatija poslednjih godina, ipak, sve više budi interesovanje među pacijentima, lekarima i farmaceutima. Nedavna studija je pokazala da u zapadnoj Evropi 33% ljudi najradije pribegavaju homeopatskom načinu lečenja. Zašto? Ljudi se danas sve više osećaju odgovornim za sopstveno zdravlje i žele da budu zdravi na prirodan način. Jednim prirodnim i neinvazivnim načinom moguće je povećati sopstvene odbrambene kapacitete i time smanjiti i izlečiti različite tegobe, bilo da su one akutne, hronične ili jednostavno želimo da budemo jači.



Primenu homeopatskih lekova ne treba shvatiti kao automatski raskid s konvencionalnim lekovima i prelazak na ove „prirodne lekove bez sporednih dejstava i kontraindikacija“, kako se najčešće zovu homeopatski preparati. Homeopatija i „školska medicina“ se samo baziraju na drugačijem sistemu razmišljanja i slede različite načine u lečenju, ali se često dopunjaju i zajedno primenjuju.

BIOHEMIJA DR ŠUSLERA

Dr Vilhelm Hajnrih Šusler (1821-1898) je nemački lekar koji je, radeći sa svojim pacijentima, još tokom 19. veka počeo da razvija specifičnu homeopatsku terapiju.

Dr Šusler je bio uбеђenja da je uzrok svake bolesti bolest ćelije. Bolesti, simptomi i tegobe koje osećamo su prouzrokovane najčešće poremećajem unutrašnje ravnoteže životno

važnih mineralnih soli unutar same ćelije. Utvrđio je da je dodavanjem minimalne (homeopatske) doze određene mineralne soli koja je u disbalansu, moguće poboljšati funkciju i snagu date ćelije. Unetu so apsorbuje direktno ćelija kojoj je so najpotrebnija - gde je njena koncentracija najniža. Tako je i nastala nadaleko poznata „biohemijska terapija“ po dr Šusleru koja se koristi već više od 145 godina.

“BIOHEMIJSKA TERAPIJA” PO DR ŠUSLERU SE KORISTI VIŠE OD 145 GODINA

Mineralni potencijal ćelija se do 21 godine života intenzivno stvara, a zatim sledi prirodna, postepena, kontinuirana razgradnja mineralnog kapaciteta. Zato jedno „punjenje“ prirodnim mineralima uz normalnu i zdravu ishranu pruža ćelijama bolji i duži život.

Dr Šusler je istakao **12 osnovnih mineralnih soli koje prirodno ulaze u sastav naših ćelija** i koje mogu da pomognu svakome od nas da, regulišući mineralni sastav ćelija, poboljšaju njenu funkciju. One se i do danas na isti način koriste.

12 osnovnih mineralnih soli koje prirodno ulaze u sastav naših ćelija:

No. 1 Calcium fluoratum

Najvažniji je lek protiv gubitka elastičnosti tkiva (proširene vene, hemoroidi, arteroskleroza, bolesti zglobova), jača zube, kosti, nokte

No. 2 Calcium phosforicum

Okrepljuje zube, kosti, mišiće i imuni sistem, pomaže u borbi protiv anemije, utiče na bolji razvoj skeleta i zuba kod dece

No. 3 Ferrum phosforicum

Idealan je lek protiv temperature do 38.5°, upala i zapaljenja u početnijoj fazi, to je tzv. so za "prvu pomoć"

No. 4 Kalium chloratum

Koristi se protiv zapaljenja u drugoj fazi prehlade ili bronhitisa, kod pojačanog šlajma/sekreta, kod kašla i bolova u grlu

No. 5 Kalium phosforicum

Lek za nerve, nervozu, depresiju, smanjenu koncentraciju, protiv temperature preko 38.5°, daje fizičku energiju i mentalnu snagu

No. 6 Kalium sulfuricum

Ubrzava metabolizam, koristi se za borbu protiv ekcema, peruti, svraba i alergije kože, olakšava simptome hroničnih upala kože i sluzokože

No. 7 Magnesium phosforicum

"Antistres" sredstvo, protiv grčeva, svih vrsta bolova glatke muskulature, išijasa, migrena, koristi se kod poremećaja sna i uzinemirenosti

No. 8 Natrium chloratum

Koristi se u slučaju gastrointestinalnih poremećaja sa vodenom dijarejom, protiv alergija, cistitisa i herpesa, kod suvoće kože, sluzokože i očiju

12 osnovnih mineralnih soli koje prirodno ulaze u sastav naših ćelija:

No. 9 Natrium phosforicum

Koristi se za neutralizacije povećane kiselosti u organizmu, kod metaboličkih poremećaja, gojaznosti, pomaže u slučaju kostobolje, artritisa, masne kose, akni

No. 10 Natrium sulfuricum

Koristi se za bolesti poremećaja organa za izlučivanje: jetre, žući, bubrega i bešike, eliminiše toksine iz organizma, pomaže kod opstipacije, nadimanja, ali i kod dijareja

No. 11 Silicea

Jača vezivno tkivo i pomaže u borbi protiv celulita, bora na koži, gubitka kose, kao i kod seboreičnih i gnojnih problema sa kožom

No. 12 Calcium sulfuricum

Koristi se u slučajevima apcesa, gnojnih angina i hroničnih prehlada

Dodatne soli No. 13-24

Nisu bile poznate u vreme dr Šuslera, već su u našim ćelijama pronađene tek u novije vreme sa razvojem novih tehnologija XX veka

No. 13 Kalium arsenicum – za kožu, slabosti usled mršavljenja

No. 14 Kalium bromatum – za nervni sistem, umirenje, štitnu žlezdu

No. 15 Kalium iodatum – za štitnu žlezdu, valunge, promene raspoloženja

No. 16 Litium chloratum – za giht, reumatske bolesti, jaku nervnu napetost

No. 17 Manganum sulfuricum – za smanjeno gvožđe, umor, diabetes

No. 18 Calcium sulfuratum – za slabost u toku mršavljenja

No. 19 Cuprum arsenicum – za bolne grčeve i bolesti bubrega

No. 20 Kalium aluminium sulfuricum – za jačanje nervnog sistema

No. 21 Zincum cloratum – za hormonske probleme i menstrualne bolove

No. 22 Calcium carbonicum – za iscrpljenost i prerano starenje

No. 23 Natrium bicarbonicum – za hiperaciditet i eliminaciju toksina

No. 24 Arsenicum jodatum – protiv alergija, gnojnih ekcema, mladalačkih akni

Čitajući listu primene mineralnih soli dr Šuslera primetićete da se određeni brojevi mineralnih soli koriste kod nekoliko istih simptoma ili disfunkcija. Glavni razlog je u tome što soli traže različite uzroke poremećaja u samoj ćeliji i samim tim problem leče u korenju, a ne leče simptome.

Antlic analiza - Na licu piše šta telu fali



Antlic analiza je specifična dijagostička analiza ljudskog lica i tela, po dr Šusleru, kojom se može utvrditi nedostatak određene mineralne soli u organizmu.

- različita obojenja (tamni kapci i podočnjaci, crvenilo i popucali kapilari)
- neravnine (otečeni kapci, griz ispod očiju, pigmentacija)
- nečistoće (akne)
- bore (karo bore, harmonika bore ili kompaktne bore)

Neželjene promene na koži mogu se dodatkom soli dr Šuslera redukovati, a u isto vreme određene bolesti ublažiti ili otkloniti.

**MINERALNE SOLI DR ŠUSLERA
LEČE ČITANJEM SIMPTOMA SA LICA I TELA**



Kvalitet i doziranje mineralnih soli dr Šuslera

Mineralne solidr Šuslera su homeopatski preparati visokog kvaliteta koji se prodaju isključivo u apotekama Austrije, Nemačke i Švajcarske, bez recepta.

Doziranje ili tzv. potenciranje je češći naziv za homeopatske preparate. Da bi mineralna so mogla direktno da prodre u ćeliju, njena koncentracija mora da bude veoma niska. Oznaka jačine tj. potencije leka se obeležava velikim slovom D (stepen razblaženja u decimalama). Lek većeg razblaženja npr. D12 je jači od razblaženja npr. D6, što je karakteristično za sve homeopatske preparate.

D1 = 1 : 10

D6 = 1 : 1.000.000

D12 = 1 : 1.000.000.000.000



Kao pomoćno sredstvo u proizvodnji tableta dr Šuslera korisiti se laktosa (mlečni šećer). Ove soli se mogu koristiti istovremeno s drugim preparatima i nemaju do sada nijedno poznato sporedno dejstvo niti kontra indikacije.

MINERALNE SOLI DR ŠUSLERA SE MOGU KORISTITI ISTOVREMENO S DRUGIM PREPARATIMA I NEMAJU DO SADA NIJEDNO POZNATO SPOREDNO DEJSTVO NITI KONTRA INDIKACIJE

Važno za dijabetičare:

45 tableta mineralnih soli dr Šuslera sadrže jednako šećera kao jedno parče hleba (40g), tako da su pogodne i za dijabetičare.

!

Kako se upotrebljavaju mineralne soli dr Šuslera?

Mineralne soli dr Šuslera se koriste jednostavno, nemaju nikakve poznate negativne efekte, a mogu ih koristiti ljudi svih uzrasta: bebe, deca, trudnice, odrasle osobe i stariji ljudi.

Soli su najčešće u obliku tableta koje najbolje deluju ako se stave ispod jezika i lagano rastvore u ustima ili se rastvore u vodi (sobne temperature) i popiju u malim gutljajima, zadržavajući se jedan kratak momenat u ustima.

Obe varijante su primenljive i mogu se kombinovati. Ukus tableta je blago sladak. Što je veći manjak soli u telu, to će se soli brže rastvoriti i njihov ukus će biti sladji.

Dnevna doza se može podeliti i uzimati nekoliko puta u toku dana između obroka. Prilikom upotrebe ne treba koristiti metalni pribor. Mineralne soli dr Šuslera ne zahtevaju nikakve posebne uslove čuvanja.

Primer iz prakse:

Mineralna so **No. 7** Magnesium phosphoricum, se može rastvoriti u vrućoj vodi, pa se zbog toga u praksi zove i „vruća sedmica“.

Ugrevati vodu i rastvoriti u njoj oko 10 tableta **No. 7**. Popiti vruće u malim gutljajima. Ovaj lek ima neočekivano brzi opuštajući efekat, posebno u slučajevima migrene, jakih grčeva u listovima i stomačnim mišićima. „Vruća sedmica“ pomaže isto tako pred spavanje, umiruje i opušta.



Kako se upotrebljavaju mineralne soli dr Šuslera?

Dnevna doza svake pojedinačne soli se kreće od 6-10 tableta 1-3 puta dnevno. Doza se određuje po jačini simptoma, a ne po uzrastu. Soli se uzimaju min. 6-8 nedelja.

Soli dr Šuslera se mogu upotrebljavati oralno – u vidu tableta i tečnom obliku, ili spoljno – u vidu krema.

Kako izabrati odgovarajuće mineralne soli dr Šuslera?

Prilikom izbora soli treba voditi računa da se prvo nadoknadi ona so čiji je nedostatak u organizmu najveći. Potrebno je pažljivo posmatrati i analizirati sopstveno telo i tegobe i konsultovati se sa specijalistom iz ove oblasti. Da li je vaša

glavobolja pulsirajuća ili stežuća? Da li je sekret bele ili žute boje? Da li vam je koža suva? Da li se nokti listaju ili imaju bele pigmente? Da li ste jako zimogrožljivi ili se stalno hladite? Ovo su samo neka od pitanja koja pružaju pomoć pri izboru odgovarajuće soli.

Kako pravilno dozirati i koristiti mineralne soli dr Šuslera?

Važno je shvatiti da veća doza mineralne soli ne utiče na bolji rezultat. Takođe, doze nisu određene prema godinama već prema tegobama. Posle dužeg korišćenja i povećanog iskustva upotrebe ovih soli, moguće je doze prilagoditi tegobama.

Tretman	Tablete/dan	Gutljaja/dan
Prevencija	3x2 tablete	3x5-10 gutljaja
Hronične bolesti	3x2 tablete	3x5-10 gutljaja
Akutne bolesti	1 tableta svakih 5-10'	5 gutljaja svakih 5-10'

* Doze pojedinačnih soli su samo približne.



Mineralne soli dr Šuslera

(Dr. Schüssler Salz - u svim apotekama Austrije, Nemačke i Švajcarske)

Da li su mineralne soli dr Šuslera suplementacija?

Soli dr Šuslera se mogu nazvati unutar ćelijska suplementacija ili "mikro suplementacija". Da objasnimo. Mineralni status tela predstavljaju dva nivoa: makro i mikro nivo. Makro nivo pokrivaju mineralne materije koje se unose u organizam putem hrane.

Ljudima koji pate od npr. nedostatka magnezijuma usled loše ishrane, fizičke ili mentalne isrpštenosti, grčeva u mišićima, preporučuje se uzimanje tableta od 250mg, 300mg ili 500mg magnezijuma. Ali postavlja se pitanje koja će se količina uzetog suplementa apsorbovati, gde će se ugraditi ili deponovati.

S druge strane mineralne soli dr Šuslera u jako visokim razblaženjima (potencijama) D6 i D12 obezbeđuju da određena mineralna so dopre lako i brzo direktno u ćeliju. Tablete se rastvaraju još u ustima i preko sluzokože brzo apsorbuju i stoje na raspolaganju ćeliji ukoliko su joj potrebne, podižući nivo određene soli unutar same ćelije, pa otuda i naziv "mikro suplementacija".

Na primer mineralna so dr Šuslera **No. 7** Magnesium phosphoricum D6, u razblaženju od 1:1.000.000 je lek izbora protiv grčeva u mišićima, bolova u stomaku, menstrualnih bolova, migrene, glavobolje, ali i protiv nervoze, uzbudjenja, anksioznosti, jer prema biohemiji dr Šuslera ovi simptomi su takođe vezani za pogrešnu distribuciju (raspodelu) magnezijuma unutar i izvan ćelije. Tako se isto npr. mineralna so dr Šuslera **No. 1** Calcium phosphoricum koristi, upravo, protiv kalcifikacije tkiva i stvaranja kamena u organima, stvorenih usled viška makro kalcijuma. Povećanjem intra celularnog (mikro) kalcijuma dolazi do ravnoteže mineralnog sastava na datom mestu. Balans mineralnog sastava ćelije na makro i mikro nivou znači i zdravlje ćelije.

BALANS MINERALNOG SASTAVA ĆELIJE NA MAKRO I MIKRO NIVOU ZNAČI I ZDRAVIJE ĆELIJE

Primena mineralnih soli dr Šuslera kod dece



Primena mineralnih soli dr Šuslera kod dece je ista kao i kod odraslih ljudi, samo što deca obično imaju druge zdravstvene probleme, npr. često imaju infekcije srednjeg uha, ali retko proširene vene i sl. Neke od tipičnih bolesti kod dece su: stomačni grčevi kod tromesečnih beba, izbijanje zuba, ojed, osip kože, nadimanje i bol u

stomaku, angina, temperatura, upale srednjeg uha, grla, ujedi insekata, digestivni problemi, kontuzije, infekcije...

Biohemija dr Šuslera pomaže ne samo kod bolesti, već i u kritičnim fazama razvoja deteta, npr. pri usporenom rastu, bolovima pri rastu, hiperaktivnosti deteta, raznim dečjim strahovima....

Naučite kako da ojačate svoje dete, da može da se opusti i nežno prevaziđe strahove

Deca su danas već od malih nogu izložena raznim vrstama pritisaka, koji se sa uzrastom samo povećavaju. Preveliki zahtevi okoline, premor, strah od neuspeha su samo neke od pojava koje utiču na nežnu dečju psihu. Studija rađena na nemačkom Institutu Robert Koch pokazala je: 22% dece ima psihosomatske tegobe, 9% pati od anksioznosti, 8% ima narušeno ponašanje, dok čak 5% pati od depresije. Problemi s ishranom, umor, agresija, anksioznosti, impulsivnost, glavobolja, mučnina, povraćanje su neretki simptomi, koji roditelje primoravaju da se obrate za lekarsku pomoć. Ova pomoć podrazumeva uzimanje medicinskih lekova sa svim neželjenim pratećim efektima.



Postoje prirodni preparati koji pomažu deci pouzdano i blago i nemaju nikakve sporedne efekte

Primena mineralnih soli dr Šuslera kod dece

Primena mineralnih soli dr Šuslera za decu je jednostavna. Tablete se kao i kod odraslih, mogu rastvoriti u ustima ili u hrani, soku, vodi i polako popiti.

Bebe i dojenčad mogu mineralne soli uzeti i indirektno kroz majčino mleko. Tako istovremeno minerale dobijaju i majka i beba.

Za bebe sa flašicom tabletice se jednostavno rastvore u toploj vodi u koju se kasnije doda mleko u prahu.

Deca predškolskog uzrasta uzimaju mineralne soli rastvorene u vodi i piju ih u malim gutljajima, jer tako minerali ostaju duže u kontaktu sa sluzokožom usta.



Deca školskog uzrasta uzimaju tabletice jednakо kao i odrasli. Starijoj deci treba objasniti dejstvo određenih, za njih važnih mineralnih soli, pa se u manjim količinama mogu ostaviti na vidnom mestu da ih deca i sama mogu koristiti. U slučaju da dete padne ili se udari ili ga nešto zaboli, može da uzme npr. mineralnu so **No. 3 Ferrum phosphoricum**, tkz. so za „prvu pomoć“.

Najčešće se kod dece koristi kombinacija od maksimalno tri različite mineralne soli istovremeno.



Primena mineralnih soli dr Šuslera u sportu

Sport postavlja našem telu veoma visoke i fizičke i mentalne zahteve. Smanjene rezerve mineralnih depoa u ćelijama osim uticaja na sportsku aktivnost, često mogu da izazovu i hronične tegobe: česte prehlade, dugotrajni kašalj, hronična zapaljenja, bolove u mišićima, rastegnuća, hroničan umor, pad koncentracije, nervozu.

Bez obzira da li se radi o profesionalnom ili rekreativnom sportu, soli dr Šuslera su odlična pomoć pri gubitku i trošenju mineralnih materija usled pojačane fizičke aktivnosti.

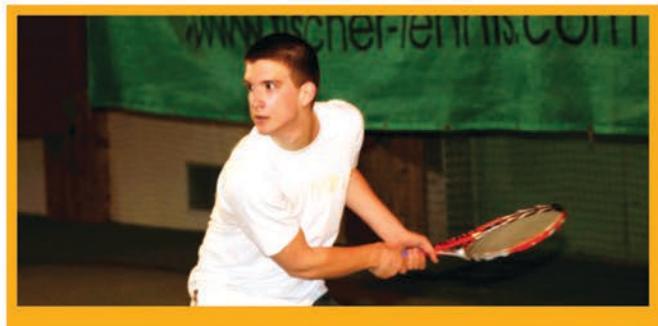
Pod parolom „samo je moguće mogućim učiniti“ soli dr Šuslera dopunjaju ćelijske gubitke, vraćaju telu njegovu prirodnu snagu potrebnu za nove sportske izazove. S jedne strane služe kao gradivni materijal ćelije, a sa druge strane stimulišu bolju apsorpciju mineralnih sastojaka iz hrane i iskorišćenje vitalnih supstanci, kao što su ugljeni hidrati, vitamini i proteini. Na taj način pospešuju metabolizam, jačaju telo, posebno imuni sistem, doprinose boljoj fizičkoj i psihičkoj spremnosti i veoma važnoj mentalnoj stabilnosti sportista.

Upotreba u rekreativnom sportu:

Mešavine određenih soli mogu se rastvorene u vodi koristiti kao "sport drink" tokom treninga. Npr. **No. 3** - za bolji transport kiseonika u krvi, **No. 5** - za bolji energetski status organizma, **No. 7** - važna za regeneraciju mišića i dr. Upotreba ovog sportskog napitka smanjuje upalu mišića i skraćuje vreme oporavka mišića posle napornog treninga.

Upotreba u profesionalnom sportu:

Profesionalnim sportistima se preporučuje uzimanje mineralnih soli dr Šuslera individualno, jer imaju različite telesne potrebe, pa samim tim i različite preporučene kombinacije mineralnih soli. Pored toga, treba praviti razliku da li se sportista nalazi u pripremnoj fazi, periodu takmičenja ili u fazi regeneracije.



Primena mineralnih soli dr Šuslera u sportu

Evo samo nekih primera:

No. 1 jača ligamente, tetive i zglobove važne u sportu kao što su tenis, gimnastika

No. 2 pojačava mišićnu snagu važnu kod sportova kao što su dizanje tegova, borilačke veštine

No. 6 kod sportova sa visokom potrošnjom kiseonika, kao što su planinarenje, skijanje. Takođe za astmatičare koji žele da se bave sportom

No. 8 za sve sportove gde je brzina veoma važna: fudbal, odbojka, košarka. Takođe za sportiste koji se teško i malo znoje ili koji se previše znoje

No. 9 sprečava acidozu (kiselost) tkiva, kao posledicu dugotrajnih iscrpljujućih treninga. Generalno pomaže u procesu regeneracije kod svih sportista

No. 1, No. 2, i No. 11 – tzv. tetiva - tkivo trio, koristi se posle bolesti ili povrede, kada se mora obratiti posebna pažnja na ligamente, tetine i zglobove prilikom ponovnog povratka treninzima.

Specifični ciljevi i individualne tegobe kod sportista zahtevaju dobro izabranu kombinaciju dr Šusler mineralnih soli. Biohemija dr Šuslera uspešno se koristi da pojača elastičnost tetiva, smanji grčeve u mišićima, spreči upalu mišića, pojača ili smanji znojenje, umanji bolove u zglobovima pri rastu ili usled velikih napora ili pri akutnim i hroničnim sportskim povredama.

Za spoljnju upotrebu koriste se, takođe kreme za oporavak zglobova, tetiva i mišića, kao i za sportsku masažu posle treninga. Npr. krema **No. 3** i **No. 8** su idealna pomoć kod akutnih sportskih povreda: modrice, kontuzije, udarci.

U ROKU OD NEKOLIKO MINUTA NAKON PRIMENE TABLETA NO. 7 MAGNESIUM PHOSPHORICUM SIMPTOM GRČEVA U MIŠĆIMA SE OSETNO SMANJUJE

Zdravo mršavljenje sa mineralnim solima dr Šuslera

Kombinacije određenih mineralnih soli dr Šuslera pokazale su u zemljama zapadne Evrope dobar efekat u procesu detoksikacije i mršavljenja.

Kod procesa mršavljenja se često primećuje da se prvih par kilograma lako izgube, a zatim dolazi do stagniranja ili se može pojaviti glavobolja, prehlada, slabost... Razlog za to su nagomilani toksini, koji su posledica raznih negativnih faktora, uključujući i lošu ishranu.

Loša ishrana je ishrana u kojoj više od jedne četvrtine hrane u procesu sagorevanja tj. procesu metabolizma dovodi do povećanja kiselosti organizma (acidose). Namirnice koje izazivaju povećanu kiselost tkiva su: šećeri, slatkisi, proizvodi od belog brašna, meso, iznutrice, riba, jaja, mlečni proizvodi, kafa. (Pri tom ukus namirnice ne igra ulogu, jer npr. limun u organizmu pospešuje baznu sredinu). Povećanu kiselost organizma prouzrokuju, takođe, konzumiranje alkohola, pušenje, stres, lekovi, nedostatak kretanja, dakle sve ono što se danas smatra lošim po zdravlje.

Prvi simptomi acidoze su u početku "samo" znaci čestog umora, manjak snage, energije. Naš organizam se bori godinama i decenijama a da mi i ne znamo, da kompenzuje to stanje, sve dok se kasnije, kao posledica, ne pojave i prvi simptomi određenih bolesti npr. osteoporoza, stvaranje kamena u bubrežima i žući, reuma, ekcemi, visok pritisak, depresija i sve druge bolesti savremenog doba.

Mineralne soli dr Šuslera pomažu efikasno u procesu smanjenja kiselosti organizma, pomažu prirodnoj detoksikaciji - telo počinje da razgrađuje nezdrave ćelije, a istovremeno gradi nove, dovodeći do pune metaboličke harmonije i pružaju osećaj lakoće i dobrog raspoloženja. Određene soli smanjuju apetit i nagon za slatkisima.



Moj savet: Mineralne soli dr Šuslera, često nazivane "soli života", povećaće kvalitet Vašeg života, učiniće da se osećate jače, lakše, bolje, mlađe i lepše. Neka soli dr Šuslera postanu i Vaš stalni životni saputnik.

Zdravo mršavljenje sa mineralnim solima dr Šuslera

Biohemija dr Šuslera priznata još od 1870 godine ističe ogroman značaj mineralnih soli za naše telo

Mineralne soli dr Šuslera

- ✓ pomažu finoj i trajnoj regulaciji metabolizma
- ✓ stimulišu uklanjanje toksina iz organizma
- ✓ smanjuju kiselost organizma
- ✓ smanjuju napade gladi
- ✓ smanjuju napade za slatkisima
- ✓ pospešuju pojačan unos tečnosti
- ✓ pospešuju želju za kretanjem
- ✓ pomažu razgradnji celulita
- ✓ stimulišu proces varenja i pokretljivost creva
- ✓ pojačavaju motivaciju za slabljenjem



Moj savet: Pratite preporuke, količine i ritam predloženog jelovnika iz programa Fett-frei i budite fizički aktivni.

Fett-frei
Fett-frei

fett) (frei

Anti-Aging s mineralnim solima dr Šuslera "Schüßler-Beauty"

Proces starenja je prirodan, ali nažalost, nezaustavljiv i ireverzibilan proces. Anti-aging ima za cilj da učini čoveka što je moguće duže mladim ali i zdravim, radno sposobnim i zadovoljnijim. „Lepo stariti“ je naš cilj.

7 saveta za dug i srećan život

(Harvard Studija, Vaillant, 2002)

- ✓ Ne pušti
- ✓ Održavati telesnu težinu
- ✓ Manje alkohola
- ✓ Redovno vežbanje
- ✓ Dobar životni partner
- ✓ Dobro podnošenje konflikta i stresa
- ✓ Učenje - znanja nikad nije dosta



Biohemijska terapija dr Šuslera ima zadatak da obezbedi dobar mineralni depo ćelija, koji se godinama prirodno smanjuje, a takođe i oslobođanje ćelija od nagomilanih štetnih materija, stvorenih kiselina i slobodnih radikalima i na taj način odlaže proces starenja.

Antlic analiza „na licu piše šta telu fali“, objašnjena ranije, se takođe primenjuje za bolju dijagnostiku, pa se neželjene promene na koži, tipa različitih obojenja, neravnina, nečistoća i bora, mogu dodatkom određenih soli dr Šuslera vidno redukovati.

- Soli za detoksikaciju: No. 6, No. 8, No. 10, No. 12
- Soli za smanjenje kiselosti tkiva: No. 8, No. 9, No. 11, No. 12
- Soli u borbi sa slobodnim radikalima: No. 3, No. 6, No. 10, No. 21
- Tzv. „power mix“ - daje snagu, životnu energiju: No. 3, No. 5, No. 8
- Kod umorne i uvele kože: No. 1, No. 5, No. 8, No. 11, No. 19
- Protiv bora: No. 1, No. 3, No. 5, No. 8, No. 9, No. 11
- Kod menopauze: No. 2, No. 7, No. 10, No. 21, No. 25
- Kod osteoporoze: No. 1, No. 2, No. 5, No. 7, No. 8, No. 11, No. 21, No. 22
- Kod bolova u leđima: No. 1, No. 2, No. 3, No. 5, No. 9, No. 11
- Kod reume: No. 1, No. 3, No. 5, No. 8, No. 11

Spoljna upotreba mineralnih soli dr Šuslera

Kao što je bilo pomenuto ranije, soli dr Šuslera se mogu koristiti kako oralno u vidu tableta i tečnom obliku, tako i spoljno u vidu krema. Kombinujući oba načina povećavaju se željeni rezultati.

Jedna od spoljnih terapija je korišćenje mineralnih soli u obliku kupke: za ruke, noge ili celo telo. Za ovu terapiju je potrebno 10 - 20 tableta, koje se rastvore u posudi ili u kadi sa vodom na temperaturi oko 37°. Koža idealno apsorbuje ove rastopljene mineralne soli. Moguće je takođe natopiti peškire, vatu ili zavoje u vodu sa aktivnim sastojcima i obložiti telo.

Druga mogućnost za spoljnu upotrebu su kreme napravljene od mineralnih soli dr Šuslera numerisane takođe No. 1-12. Mogu se koristiti jedna ili više krema, kao i u kombinaciji s oralnim preparatima, naročito kad su u pitanju koža i kožni problemi.

Krema No. 1 i No. 11 su idealne anti-aging kreme

Krema No. 1 poboljšava elastičnost kože, sprečava stvaranje žuljeva, posebno na petama i rukama, pomaže protiv celulita i stvaranja strija kod trudnica. **Krema No. 2** je idealna za masažu dece u fazi rasta, opuštanje vrata i stežuću glavobolju. **Krema No. 3** pomaže kod alergija, kod iritacija kože, kod bolova svake vrste, otoka, crvenila, ujeda, opeketina. **Krema No. 4** pomaže kod ujeda insekata, otoka, rana i ekcema sa krastama, bradavica i žuljeva, kod hemoroida, popucalih kapilara, kašlja. **Krema No. 7** je idelna krema za sportiste kod bolova u mišićima, kao i protiv jakih bolova i grčeva, a takođe u slučaju nervoze ili lošeg sna može se namazati na površinu solarnog pleksusa. **Krema No. 11** (Silicea) je odlična krema za hranjenje kože i tkiva, posebno za suvu i prerano ostarelu kožu, a takođe i za čireve, gnojne bubuljice, urasle nokte, herpes.

Silicea Plus, krema za telo, sastoji se iz soli **No. 1, No. 3, No. 8 i No. 11** pomaže u slučaju pukotina kože na rukama, petama i laktovima i štiti od hladnoće i vetra.

www.fett-frei.at

Tel: +43 660 773 1606 (viber) Austria
+381 60 5432 600 Srbija, Beograd
+382 67 522 284 Montenegro

"Mineralne soli dr Šuslera su već dugi niz godina postale moj tihi pratičac u kući, na putu, odmoru, bilo da se radi o mojim najbližim, o mojim klijentima ili o meni samoj. Ako vas boli glava ili imate temperaturu ili ste nazebli ili ne želite da se razbolite, tu su, naravno mineralne soli dr Šuslera. Ako imate probleme sa snom, sa probavom, alergijom, reumom, slabošću, ako imate tamne podočnjake, perut, lomljive nokte, opadanje kose, fleke, suvu kožu, ako imate naporan posao, težak ispit, itd, itd.



Iako sam diplomirani farmaceut ili možda baš zbog toga, prirodno lečenje je za mene postalo životno opredeljenje, još pre dvadeset godina. Od 2008 godine živim i radim u Austriji, gde sam završila trogodišnje masters studije iz oblasti nutricionizma, kao i stručno usavršavanje iz oblasti Biohemija dr Šuslera i profesionalno sam se posvetila problemu gojaznosti, koji danas predstavlja zdravstveni problem br. 1 u svetu."

Ana Popović - Lipowatz je stalni član društva nutricionista Austrije (VEÖ-Verband der Ernährungswissenschaftler Österreich, ÖGE - Österreichische Gesellschaft für Ernährung) i društva za Biohemiju po dr Šusleru i Antlic analizu (GBA - Die Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüßler - Schüßler-Salze und Antlitzanalyse) koje objedinjuje Nemačku, Austriju i Švajcarsku.

Jednostavan, alternativni metod lečenja bez rizika, adaptiran za svakoga: bebe, decu, trudnice, odrasle i starije osobe, pomaže za prevenciju i lečenje mnogih tegoba.

Želim vam zdravlje i radost u korišćenju mineralnih soli doktora Šuslera!