

Mit Schüssler Salzen den Senioren zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu helfen.

Die Anforderungen des Alters sind vielfältig, denn es betrifft nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche und die emotionale Lage der älter werdenden Menschen.

Langsam wächst der Mensch in die Herausforderungen des Alters hinein. Viele Belastungen stehen bereits hinter ihm. Manche haben ihre Spuren hinterlassen. Andere beeinträchtigen das Sein und wiederum welche sind beglückend und erfreulich.

Das älter werden hat in vielerlei Hinsicht seine Vorteile. Entscheidend ist, dass ich mir meines Alters, meines Könnens und meiner gewachsenen Fähigkeiten bewusst bin. Das Nachlassen von bestimmten vitalen Funktionen muss nicht sein, wenn wir bewusst leben, bewusst uns bewegen und bewusst uns ernähren.

Die kleineren Altlasten lassen sich gezielt mit den Schüssler Salzen angehen und so die jugendliche Frische erhalten.

Wer auf seine „Verrentung“ oder „Pensionierung“ hinarbeitet beginnt zu altern. Wer denkt mit 60 mit 65 oder 67 bin ich alt, das Leben kann ich jetzt genießen, ich brauch nichts mehr zu tun, der hat sein Leben, seine Jugend verloren.

Der Körper mag mit 20 beginnen zu altern, Beweise gibt es nicht. Der Geist jedoch ist immer in der Lage zu wachsen, flexibel zu bleiben. Jedoch sollte man auch den Körper flexibel und beweglich halten.

Die Lust zu leben mag zwar in der heutigen Zeit schwer fallen, aber das auch nur wenn man in die Zukunft blickt. – Vielleicht kommt doch alles anders. Warum sich also jetzt schon das Leben vergällen.

Sicher, wenn ich das schon vor 20 Jahren gewusst hätte, dann ... - so wird es in 20 Jahren wieder sein!

Lasst uns die Schäden reparieren und zielstrebig mit neuen Taten vorwärtsschreiten!

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen
Sie Ihren Arzt oder Apotheker!

Beweglich bleiben

Das ideale Mittel um die Muskel zu stärken ist die Nr. 3, das **Ferrum phosphoricum**. Um die Sehnen elastisch zu halten nutzt man die Kraft der Nr. 1 des **Calcium fluoratum**! Die Gelenke erhält man sich am besten mit der Nr. 12 dem **Calcium sulfuricum**.

Wichtig ist eine ausreichende tägliche Bewegung und eine basenreiche Ernährung. Zur Reduzierung der Säuren im Körper sind folgende Salze sind anzuraten:

Nr. 9, Nr. 12 und – Nr. 23 Natrium bicarbonicum

Gelenke

Nrn. 1 und 11 Calcium fluoratum – Silicea

= Elastizitäts- und Struktursalze

Nr. 2 Calcium phosphoricum - zur Eiweißsynthese

Nr. 8 Natrium chloratum für Gewebs- u. Knorpelaufbau

Nr. 17 Manganum sulfuricum ist ein Knorpelbestandteil

Nr. 22 Calcium carbonicum

als Knochenbestandteil und allgemein ein Aufbausalz

Bestens bewährt hat sich die *Regidolserie* der Adler Pharma, besonders die *Gelenkcreme*.

Arthritis

Bei allen Entzündungen ist **Ferrum phosphoricum – Nr. 3** das Mittel zur Reduzierung von Schmerz und Entzündung.

Natrium phosphoricum – Nr. 9 Abbau von Säuren

Silicea – Nr. 11 Abbau von Säurekristallen

Arthrose

Calcium fluoratum – Nr. 1 - Ernährung des Knorpels mit dazu **Natrium chloratum – Nr. 8**

Natrium phosphoricum – Nr. 9 - Abbau von Säuren

Silicea – Nr. 11 - Abbau von Säurekristallen

Bei Schwellungen noch die **Nr. 4 – Kalium chloratum** hinzunehmen.

Gicht

Natrium phosphoricum – Nr. 9 Abbau von Säuren

Natrium chloratum - Nr. 8 Versorgung des Knorpel

Silicea – Nr. 11 Abbau von Säurekristallen und Kalk

Nr. 23 Natrium bicarbonicum Neutralisieren der Säure

körperliche Fitness

Schnelligkeit bleibt mit den Schüssler Salzen

Calcium phosphoricum Nr. 2 und

Kalium phosphoricum Nr. 5

erhalten.

Im täglichen Wechsel jeweils 5 Tbl

Ausdauer

Nr. 5 Kraft und Energie

Nr. 6 für den Transport von Sauerstoff in die Zelle

Nr. 3 für die Sauerstoffaufnahme

geistige Fitness

Nr. 5 - Kalium phosphoricum

jeder Gedanke verbraucht Nr. 5

Sich neuen Aufgaben stellen. Neues tun – Neues denken

emotionale Belastung

Angst vor Alter, Pensionierung, Armut, Tod ...

Nr. 5 - Kalium phosphoricum

Depression

wegen Alter, Pensionierung, Krankheit, Tod ...

Nr. 5 - Kalium phosphoricum

Psychische Stärkung

Nr. 7 – Magnesium phosphoricum

3 mal tgl. als „heiße 7“

Nervliche Stärkung

Nr. 11 – Silicea

Nr. 5 – Kalium phosphoricum

Nr. 7 – Magnesium phosphoricum

Beschwerden im Alter

Austrocknen der Haut und Schleimhäute

Nr. 8 – Natrium phosphoricum ggf. noch Nr. 4 Kal. phos.

Prostatabeschwerden

morgens: 2 Tabl. Nr. 4 – Kalium chloratum

mittags: 2 Tabl. Nr. 5 – Kalium phosphoricum

abends: 2 Tabl. Nr. 12 – Calcium sulfuricum

aufgesprungene Hände

morgens: 2 Tabl. Nr. 1 – Calcium fluoratum

mittags: 2 Tabl. Nr. 8 – Natrium chloratum

abends: 2 Tabl. Nr. 6 – Kalium sulfuricum

äußerlich: **Askinel Creme**

Lustlosigkeit (Libidoverlust)

siehe: www.xpression-xo.de

Mangel an Durst

morgens: 2 Tabl. Nr. 8 – Natrium chloratum

mittags: 2 Tabl. Nr. 9 – Natrium phosphoricum .

abends: 2 Tabl. Nr. 10 – Natrium Sulfuricum

Gedächtnisschwäche

morgens: 2 Tabl. Nr. 3 – Ferrum phosphoricum
mittags: 2 Tabl. Nr. 5 – Kalium phosphoricum
abends: 2 Tabl. Nr. 8 – Natrium chloratum

Vitamine, z.B. mit Cellagon Vitale

grauer Star

Säure senken – ernähren – reinigen
morgens: 2 Tabl. Nr. 8 – Natrium chloratum
mittags: 2 Tabl. Nr. 1 – Calcium fluoratum
abends: 2 Tabl. Nr. 9 – Natrium phosphoricum
immer 2 Tabl. Nr. 10 dazu

Impotenz

Nr. 5 – Kalium phosphoricum und Nr. 8 Natrium chloratum
besonders: www.xpression-xo.de

Inkontinenz

PC-Muskel stärken
morgens: 2 Tabl. Nr. 5 – Kalium phosphoricum
mittags: 2 Tabl. Nr. 1 – Calcium fluoratum
abends: 2 Tabl. Nr. 11 – Silicea

Prostatabeschwerden

trinken – bewegen – PC-Muskel trainieren
morgens: 2 Tabl. Nr. 4 – Kalium chloratum
mittags: 2 Tabl. Nr. 5 – Kalium phosphoricum
abends: 2 Tabl. Nr. 12 – Calcium sulfuricum

Schlaflosigkeit

Abends die „heiße 7“
Bachblüten, z.B. Schlaf gut – Mischung,
Agrimony, White Chestnut . . .

Schwerhörigkeit

morgens: 4 Tabl. Nr. 1 – Calcium fluoratum
mittags: 6 Tabl. Nr. 4 – Kalium chloratum
abends: 4 Tabl. Nr. 11 – Silicea

Wechseljahre

morgens: 5 Tabl. Nr. 1 – Calcium fluoratum
mittags: 5 Tabl. Nr. 3 – Ferrum phosphoricum
abends: 5 Tabl. Nr. 7 – Magnesium phosphoricum
Bachblüten: Wechseljahres-Mischung,
fem – Nahrungsergänzung von Ringana

Zittrigkeit

morgens: 4 Tabl. Nr. 3 – Ferrum phosphoricum
mittags: 4 Tabl. Nr. 5 – Kalium phosphoricum
abends: 4 Tabl. Nr. 7 – Magnesium phosphoricum

Die Dosierung der Schüssler Salze:

Schüssler Salze werden im Allgemeinen **gelutscht**.

Die angegebene Menge an Tabletten kann auch in einer Flasche mit einem halben Liter Wasser aufgelöst werden und diese Lösung schluckweise trinken.

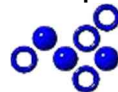
An den Stellen lassen sich auch **Umschläge** mit den genannten Salzen machen oder Breiumschläge.

Breiumschläge sollten immer mit einer Frischhaltefolie abgedeckt werden, damit sie möglichst lange feucht bleiben!

Schüßlersalze für Senioren



Zentrum für positive Lebensweise



Erika und Franz Seidl

93342 Saal - Tel.: 09441 80255 Fax 177 425

www.fs-mineralstoffe.de

Infos:

www.fs-schuesslersalze.de

Bild: © Rainer Sturm / www.pixelio.de

Service von Franz Seidl
Zusammenfassung des Vortrags
Anwendung der Schüßlersalze
für Senioren