

Im Sommer sind wir verschiedenen Temperaturen ausgeliefert. Dies reicht von starker Hitze und Schwüle bis zu Kälte in der Nacht.

Urlaub in fremden Umgebungen und evt. Zeitumstellungen stellt ebenfalls eine Herausforderung dar.

Lassen Sie uns schauen wie uns die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler hier helfen können.

Sonnenschutz

- Die Haut sollte langsam an die Sonne gewöhnt werden. Kommt es zu juckenden Pusteln, so ist die Haut noch nicht bereit fürs Sonnenbad.
- Bei säuerlichem o. **unangenehm** riechenden **Schweiß** liegt eine Verschlackung vor. Schwitzen ist hier gut – passiv oder aktiv! Unterstützend die **Nr. 9** und die **Nr. 10** einnehmen.
- Sollte man **nicht schwitzen** oder nur ganz schwach, so hilft die **Nr. 8**
- Wie die Sonne das Pflanzenwachstum ankurbelt, so wird auch der **Stoffwechsel** beim Menschen angeregt. Um mit den dadurch anfallenden Eiweißen umzugehen braucht der Körper die **Nr.2**. Bei großem Mangel besteht die Gefahr von Allergien!
- **Erhöhter Stoffwechsel** benötigt auch viel **Nr. 3**! Fehlt es, kommt es zu Fieber. Die Betroffenen wollen sich auch nicht gerne der Sonne aussetzen.
- Bei einer **reizempfindlichen Haut** sollte man mit **Nr. 1** und **Nr. 6** die Oberhaut stärker aufbauen. Es ist auch an *Water Violet* zu denken!
- **Sonnenschutz** mit der **Pre und After Sun Creme**. Sie enthält folgende Mineralien, die zusätzlich auch als Tabletten eingenommen werden können. Nr.1, Nr. 3, Nr. 6, Nr. 8 evt. kommen noch Nr. 2 (Eiweißstoffwechsel) und Nr. 10 (Ausscheidung) hinzu. *Achtung kein Schutz gegen das UV Licht!*
- **Nach dem Sonnenbad**. Während der Sonnenbestrahlung kann sich die Haut nicht instand halten o. regenerieren, da sie ausschließlich mit den Strahlen zu tun hat. Die **Pre und After Sun Creme** ist daher ein Balsam für die gestresste Haut.
- Bei **Rötung der Haut** hilft meistens schon ein Umschlag mit aufgelösten **Nr. 8**. Mit **Nr. 1** und **Nr. 6** dazu wird aus dem Rot ein schönes Braun. Gegen den Schmerz hilft immer die **Nr. 3**.

Venentlastung

Die Erwärmung des Körpers führt dazu, dass sich die Venen erweitern, was dann zu schweren Beinen, Ödemen und auch Schmerzen führt. Vor allem bei vorgeschädigten Venen, z.B. durch **Krampfadern** wird der Sommer so zu Last.

Schnelle Hilfe finden wir in der **MineralstoffCrememischung CouBeVen innerlich** sollten jedoch noch

Nr.1 (10 Stk) – wg. der Elastizität, festigen der Vene Nr.4 (10 Stk) – zur Verdünnung des gestauten Bluts Nr.9 (20 Stk) – hauptsächlich zu Säureabbau im Blut

Nr.11(10 Stk) – zur Stützung des Venengewebes

bei geschwollenen Beinen kommt dann noch Nr. 10 hinzu.

Wer die **Sonne nicht verträgt** leidet meist an einem starken Mangel der **Nr. 3**. Monatelang sollten hier tgl. 10 Tabletten gelutscht werden. Wer überhitzt, weil er **nicht schwitzen** kann, braucht die **Nr. 8**. Sie ist ebenso angezeigt, wenn man in der **Hitze** der Nacht nicht schlafen kann (10 – 20 Stk.!).

Bei der **Sonnenallergie** liegt eine Verschlackung der Haut vor, die durch den erhöhten Stoffwechsel versucht die abgelagerten Schlackenflüssigkeiten loszuwerden, was sich in juckenden Bläschen zeigt. (Schauen sie sich unsere Broschüre „Entschlacken“ an!)

Den ganzen Winter und oft noch länger:

Nr. 6 (10): löst die Schlacken

Nr.10 (30): entfernt die Schlacken

Nr.12 (15): durchbricht verhärtete Zellen

Lange Autofahrt

Wenn der Organismus bereits übersäuert ist stellt sich bald eine bleierne **Müdigkeit beim Fahren** ein. Die Übersäuerung wird durch den erhöhten Energieaufwand und dem Stress in der unbewegten Umgebung noch vermehrt. Abhilfe schafft die Mischung aus:

Nr.3 (10 Tbl): erhöht d. Stoffwechsel, Sauerstoffzufuhr!

Nr.5 (10 Tbl): erhöhen d. Konzentration u. der Energie

Nr.6 (10 Tbl): Versorgung der Zelle mit Sauerstoff

Nr.8 (10 Tbl): Flüssigkeitsbewegung im Körper

Nr.9 (20 - 30 Tbl): Reduzierung der Säure

Durchfall:

Die Hitze und die ungewöhnten Speisen können zu Durchfall und Erbrechen führen. Besonders Kinder reagieren sehr heftig. Hilfe bietet die Mischung:

Nr. 3 (20 Tbl.): grundsätzlich, Stoffwechsel!

Nr. 5 (10 Tbl): gibt neue Kraft

Nr. 8 (20 Tbl): Regulierung des Flüssigkeitshaushalts

Nr.10 (10 Tbl): fördert die Ausscheidung der Gifte

Erbrechen:

Bei Erbrechen mag man die Tabletten ungern lutschen, daher sollten sie aufgelöst und nur geringe Mengen Wasser davon in den Mund genommen werden. Dieses kann man nach einer Zeit wieder ausspucken.

Nr. 3 (10 Tbl) – zur Stärkung der Verdauungsorgane

Nr. 5 (10 Tbl) – stellt die Energie zum Verdauen bereit

Nr. 6 (10 Tbl) – hilft der Bauchspeicheldrüse

Nr. 9 (20 Tbl) – neutralisiert das Säuregeschehen

Nr.10 (20 Tbl) – hilft der Leber, scheidet aus

Verstopfung:

Ist meist noch häufiger als der Durchfall:

Nr. 3 (10 Tbl) – erhöht die Tätigkeit der Darmwände

Nr. 7 (10 Tbl) – sorgt für „Bewegung“ im Darm

Nr. 8 (20 Tbl) – sorgt für Flüssigkeit im Darm

dazu noch Nr. 10 (10), wenn die Winde stinken!

Sonnenstich:

Viel Nr. 8 und Nr. 3

Probleme mit dem Durstgefühl:

tgl. mehrmals 1-2 Tabletten Nr. 8 oder Nr. 6 u. Nr. 23

Insektenstich:

Nach dem Aufbringen von **Rescue**, einen Brei aus Nr. 8 und Nr. 2 auf die Einstichstelle auftragen.

Jetlag:

Walnut und *Scleranthus* mit Nr. 1 und Nr. 5 und viel im Freien sein!

Klimaumstellung:

Wer kennt das nicht 14 Tage 35 ° und dann daheim nur Regen bei 16 °? Um damit besser umgehen zu können sind folgende Mineralstoffe angezeigt:

Nr. 3 (10 Tbl): Stoffwechsel anregend

Nr. 4 (10 Tbl): reguliert die Drüsen

Nr. 5 (10 Tbl): gibt Kraft

Nr. 8 (10 Tbl): stellt den Flüssigkeitshaushalt neu ein

Nr. 9 (10 Tbl): reduziert Säure und Stress

Nr.10 (10 Tbl): sorgt für eine Entsorgung der Schlacken

Schule

Gerade in den letzten heißen Monaten werden in der Schule große Anforderungen an die Kinder gestellt.

Prüfungsangst:

Larch, Elm und Mimulus sind hier wohl die geeignetsten Bachblüten.

Die **Nr. 7** wird in Zeiten solcher Anspannung viel verbraucht und sollte daher als „heiße Sieben“ täglich gegeben werden.

Erhöhte Anforderungen:

auch **Lernschwierigkeiten** (Chestnut Bud!)

Nr. 3 (10 Tbl.): bringt Sauerstoff ins Hirn

Nr. 5 (10 Tbl.): jeder Gedanke benötigt Kalium phos.

Nr. 6 (8 Tbl.): bringt den Sauerstoff in die Hirnzellen

Nr. 8 (8 Tbl.): versorgt das Hirn mit genügend Zerebralflüssigkeit

Schulkopfschmerz:

Nr. 2 beruhigt die Anspannung (Hornbeam!)

lernalerschöpfung

Die Creme **Nr. 2** zwischen den Schulterblättern verreiben.
(Hornbeam, bei mentaler Erschöpfung)

Einnahme

Man nimmt bei Bedarf 12 von den Schüßlersalz Tabletten in den Mund und lässt sie zergehen.

Sie können auch in Wasser gelöst werden, dabei dürfen sie nicht mit Metall in Berührung kommen.

Auf ein $\frac{1}{4}$ l Wasser 6 Tabletten aufgelöst ergibt eine gute Lösung für Umschläge.

Mit etwas Wasser kann auch ein Brei für Umschläge gemacht werden.

Die Hinweise hier ersetzen keinen Arztbesuch! Bei allen angegebenen Symptomen ist ärztlicher Rat einzuholen!

Schüßlersalze für den Sommer

Zentrum für positive Lebensweise

Erika und Franz Seidl

Friedhofstraße 12a

93342 Saal an der Donau

Tel.: 09441 80255

Fax: 09441 177 425

Weitere Informationen

www.fs-bachblueten.de

email: erikaseidl@escoaching.org

Internet: www.fs-bachblueten.de

Quelle: **Gesund durchs Jahr - Feichtiger**

Service von Franz Seidl
Kurze Zusammenfassung
des Vortrags

Im Sommer sind wir verschiedenen Temperaturen ausgeliefert. Dies reicht von starker Hitze und Schwüle bis zu Kälte in der Nacht.

Urlaub in fremden Umgebungen und evt. Zeitumstellungen stellt ebenfalls eine Herausforderung dar.

Lassen Sie uns schauen wie uns die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler hier helfen können.

Sonnenschutz

- Die Haut sollte langsam an die Sonne gewöhnt werden. Kommt es zu juckenden Pusteln, so ist die Haut noch nicht bereit fürs Sonnenbad.
- Bei säuerlichem o. **unangenehm** riechenden **Schweiß** liegt eine Verschlackung vor. Schwitzen ist hier gut – passiv oder aktiv! Unterstützend die **Nr. 9** und die **Nr. 10** einnehmen.
- Sollte man **nicht schwitzen** oder nur ganz schwach, so hilft die **Nr. 8**
- Wie die Sonne das Pflanzenwachstum ankurbelt, so wird auch der **Stoffwechsel** beim Menschen angeregt. Um mit den dadurch anfallenden Eiweißen umzugehen braucht der Körper die **Nr.2**. Bei großem Mangel besteht die Gefahr von Allergien!
- **Erhöhter Stoffwechsel** benötigt auch viel **Nr. 3**! Fehlt es, kommt es zu Fieber. Die Betroffenen wollen sich auch nicht gerne der Sonne aussetzen.
- Bei einer **reizempfindlichen Haut** sollte man mit **Nr. 1** und **Nr. 6** die Oberhaut stärker aufbauen. Es ist auch an *Water Violet* zu denken!
- **Sonnenschutz** mit der **Pre und After Sun Creme**. Sie enthält folgende Mineralien, die zusätzlich auch als Tabletten eingenommen werden können. Nr.1, Nr. 3, Nr. 6, Nr. 8 evt. kommen noch Nr. 2 (Eiweißstoffwechsel) und Nr. 10 (Ausscheidung) hinzu. *Achtung kein Schutz gegen das UVLicht!*
- **Nach dem Sonnenbad**. Während der Sonnenbestrahlung kann sich die Haut nicht instand halten o. regenerieren, da sie ausschließlich mit den Strahlen zu tun hat. Die **Pre und After Sun Creme** ist daher ein Balsam für die gestresste Haut.
- Bei **Rötung der Haut** hilft meistens schon ein Umschlag mit aufgelösten **Nr. 8**. Mit **Nr. 1** und **Nr. 6** dazu wird aus dem Rot ein schönes Braun. Gegen den Schmerz hilft immer die **Nr. 3**.

Venentlastung

Die Erwärmung des Körpers führt dazu, dass sich die Venen erweitern, was dann zu schweren Beinen, Ödemen und auch Schmerzen führt. Vor allem bei vorgeschädigten Venen, z.B. durch **Krampfadern** wird der Sommer so zu Last.

Schnelle Hilfe finden wir in der **MineralstoffCrememischung CouBeVen innerlich** sollten jedoch noch

Nr.1 (10 Stk) – wg. der Elastizität, festigen der Vene Nr.4 (10 Stk) – zur Verdünnung des gestauten Bluts Nr.9 (20 Stk) – hauptsächlich zu Säureabbau im Blut

Nr.11(10 Stk) – zur Stützung des Venengewebes

bei geschwollenen Beinen kommt dann noch Nr. 10 hinzu.

Wer die **Sonne nicht verträgt** leidet meist an einem starken Mangel der **Nr. 3**. Monatelang sollten hier tgl. 10 Tabletten gelutscht werden. Wer überhitzt, weil er **nicht schwitzen** kann, braucht die **Nr. 8**. Sie ist ebenso angezeigt, wenn man in der **Hitze** der Nacht nicht schlafen kann (10 – 20 Stk.!).

Bei der **Sonnenallergie** liegt eine Verschlackung der Haut vor, die durch den erhöhten Stoffwechsel versucht die abgelagerten Schlackenflüssigkeiten loszuwerden, was sich in juckenden Bläschen zeigt. (Schauen sie sich unsere Broschüre „Entschlacken“ an!)

Den ganzen Winter und oft noch länger:

Nr. 6 (10): löst die Schlacken

Nr.10 (30): entfernt die Schlacken

Nr.12 (15): durchbricht verhärtete Zellen

Lange Autofahrt

Wenn der Organismus bereits übersäuert ist stellt sich bald eine bleierne **Müdigkeit beim Fahren** ein. Die Übersäuerung wird durch den erhöhten Energieaufwand und dem Stress in der unbewegten Umgebung noch vermehrt. Abhilfe schafft die Mischung aus:

Nr.3 (10 Tbl): erhöht d. Stoffwechsel, Sauerstoffzufuhr!

Nr.5 (10 Tbl): erhöhen d. Konzentration u. der Energie

Nr.6 (10 Tbl): Versorgung der Zelle mit Sauerstoff

Nr.8 (10 Tbl): Flüssigkeitsbewegung im Körper

Nr.9 (20 - 30 Tbl): Reduzierung der Säure

Durchfall:

Die Hitze und die ungewöhnten Speisen können zu Durchfall und Erbrechen führen. Besonders Kinder reagieren sehr heftig. Hilfe bietet die Mischung:

Nr. 3 (20 Tbl.): grundsätzlich, Stoffwechsel!

Nr. 5 (10 Tbl): gibt neue Kraft

Nr. 8 (20 Tbl): Regulierung des Flüssigkeitshaushalts

Nr.10 (10 Tbl): fördert die Ausscheidung der Gifte

Erbrechen:

Bei Erbrechen mag man die Tabletten ungern lutschen, daher sollten sie aufgelöst und nur geringe Mengen Wasser davon in den Mund genommen werden. Dieses kann man nach einer Zeit wieder ausspucken.

Nr. 3 (10 Tbl) – zur Stärkung der Verdauungsorgane

Nr. 5 (10 Tbl) – stellt die Energie zum Verdauen bereit

Nr. 6 (10 Tbl) – hilft der Bauchspeicheldrüse

Nr. 9 (20 Tbl) – neutralisiert das Säuregeschehen

Nr.10 (20 Tbl) – hilft der Leber, scheidet aus

Verstopfung:

Ist meist noch häufiger als der Durchfall:

Nr. 3 (10 Tbl) – erhöht die Tätigkeit der Darmwände

Nr. 7 (10 Tbl) – sorgt für „Bewegung“ im Darm

Nr. 8 (20 Tbl) – sorgt für Flüssigkeit im Darm

dazu noch Nr. 10 (10), wenn die Winde stinken!

Sonnenstich:

Viel Nr. 8 und Nr. 3

Probleme mit dem Durstgefühl:

tgl. mehrmals 1-2 Tabletten Nr. 8 oder Nr. 6 u. Nr. 23

Insektenstich:

Nach dem Aufbringen von **Rescue**, einen Brei aus Nr. 8 und Nr. 2 auf die Einstichstelle auftragen.

Jetlag:

Walnut und *Scleranthus* mit Nr. 1 und Nr. 5 und viel im Freien sein!

Klimaumstellung:

Wer kennt das nicht 14 Tage 35 ° und dann daheim nur Regen bei 16 °? Um damit besser umgehen zu können sind folgende Mineralstoffe angezeigt:

Nr. 3 (10 Tbl): Stoffwechsel anregend

Nr. 4 (10 Tbl): reguliert die Drüsen

Nr. 5 (10 Tbl): gibt Kraft

Nr. 8 (10 Tbl): stellt den Flüssigkeitshaushalt neu ein

Nr. 9 (10 Tbl): reduziert Säure und Stress

Nr.10 (10 Tbl): sorgt für eine Entsorgung der Schlacken

Schule

Gerade in den letzten heißen Monaten werden in der Schule große Anforderungen an die Kinder gestellt.

Prüfungsangst:

Larch, Elm und Mimulus sind hier wohl die geeignetsten Bachblüten.

Die **Nr. 7** wird in Zeiten solcher Anspannung viel verbraucht und sollte daher als „heiße Sieben“ täglich gegeben werden.

Erhöhte Anforderungen:

auch **Lernschwierigkeiten** (Chestnut Bud!)

Nr. 3 (10 Tbl.): bringt Sauerstoff ins Hirn

Nr. 5 (10 Tbl.): jeder Gedanke benötigt Kalium phos.

Nr. 6 (8 Tbl.): bringt den Sauerstoff in die Hirnzellen

Nr. 8 (8 Tbl.): versorgt das Hirn mit genügend Zerebralflüssigkeit

Schulkopfschmerz:

Nr. 2 beruhigt die Anspannung (Hornbeam!)

lernalerschöpfung

Die Creme **Nr. 2** zwischen den Schulterblättern verreiben.
(Hornbeam, bei mentaler Erschöpfung)

Einnahme

Man nimmt bei Bedarf 12 von den Schüßlersalz Tabletten in den Mund und lässt sie zergehen.

Sie können auch in Wasser gelöst werden, dabei dürfen sie nicht mit Metall in Berührung kommen.

Auf ein $\frac{1}{4}$ l Wasser 6 Tabletten aufgelöst ergibt eine gute Lösung für Umschläge.

Mit etwas Wasser kann auch ein Brei für Umschläge gemacht werden.

Die Hinweise hier ersetzen keinen Arztbesuch! Bei allen angegebenen Symptomen ist ärztlicher Rat einzuholen!

Schüßlersalze für den Sommer



Zentrum für positive Lebensweise

Erika und Franz Seidl

Friedhofstraße 12a

93342 Saal an der Donau

Tel.: 09441 80255

Fax: 09441 177 425

Weitere Informationen

www.fs-bachblueten.de

email: erikaseidl@escoaching.org

Internet: www.fs-bachblueten.de

Quelle: **Gesund durchs Jahr - Feichtiger**

Service von Franz Seidl
Kurze Zusammenfassung
des Vortrags