

o Akne, Mitesser oder Pickel

- mit den Salzen Nr. 3, 9, 11, 12 als Breiumschlag
anschließend ein Mischung aus den genannten **Cremegele** oder Sie nehmen die fertige **Creme Seborive®** Das oberste Gebot bei Pickeln, Mitessern und Akne ist die Reinigung der betroffenen Hautstellen.
FaceClean® Reinigungsgel gewährleistet als mildes Waschgel unter den Schüßlersalzen eine gründliche und schonende Reinigung der Haut. **FaceFresh®** schließt als mildes Gesichtstonikum eine ausgewogene Reinigung ab. Die hochverdünnten Mineralstoffe unterstützen das Stoffwechselfgeschehen der Haut, ein klares, reines Hautbild ist das Ergebnis.

o feuchtigkeitsarme Haut

- Umschlag mit **Nr. 8**, Natrium chloratum
- anschließend das **Cremegele Nr. 8** einmassieren

o Couperose

- die Salze **Nr. 1, 4, 11** innerlich und als Breiumschlag
- anschließend diese Schüßlersalze als **Cremegele** mischen oder die fertige Mischung **CouBeVen**

o Schönheitsmaske

- mit den Schüßlersalzen **Nr. 1, 8 und 11**
- anschließend eine **Gesichtscreme** z.B. die **Rosenpflegecreme** als Tages und Nachtcreme auftragen.

o Straffungsmaske

- nehmen Sie dazu das Schüßlersalze **Nr. 1**, Calcium fluoratum
- anschließend eine Mineralstoff **Gesichtscreme**

o Altersflecken

- mit den **Schüßlersalben Nr. 6 und 10**
- ebenfalls innerlich die **Nr. 6**, Kalium sulfuricum und die Creme **Hand&Nail** o. das **Cremegele Nr. 6** einmassieren.

Problemhaare

Durch die Unterversorgung mit Mineralstoffen kann es zu fetten, trockenen, dünnen, brüchigen oder spröden Haaren kommen. Folgende Mineralstoffe schaffen bei Haarproblemen Abhilfe:

o Schuppen

Nr. 8 Natrium chloratum D6 und Calcium fluoratum D12

o trockene Haare

Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 und **Nr. 11** Silicea D12. Dieses Problem kann durch zu heißes Föhnen verstärkt werden. Auch gespaltene Haarspitzen sind eine Folge von fettarmen, trockenen Haaren.

o fette Haare

Nr. 9 Natrium phosphoricum D6. Fette Haare deuten auf eine Übersäuerung des Körpers hin

o Haarausfall

Schüßler Salz **Nr. 1**, Calcium Fluoratum D 12 - tgl. 8 Stk.

fördert den Haaraufbau, stärkt die Haarwurzeln und versorgt die Kopfhaut mit dem wichtigen Calcium

Schüßler Salz **Nr. 5**, Kalium phosphoricum D 6 - tgl. 8 Stk.

bekämpft Stress und hilft dem Darm. Faktoren eines Haarausfall.

Schüßler Salz **Nr. 11**, Silicea D 6 - tgl. 8 Stk.

Auch als Kieselsäure bekannt. Dieses Salz hilft bei Problemen der Kopfhaut, stärkt Ihr Bindegewebe und fördert die Haarbildung.

o Haarausfall kreisrund

Die oben genannten Salze, plus

Schüßler Salz **Nr. 21** Zincum chloratum D 12, tgl. 6 Stk.

auch das Salz **Nr. 3** Ferrum phosphoricum ist zu prüfen (hitziges Gesicht bei leichter Anstrengung, Ferrumschatten) tgl 8 Stk.

o dünnes Haar

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12, Kalium phosphoricum D6 und Natrium chloratum D6.

o Spliss, Haar das leicht abbricht

Nr. 1 Calcium fluoratum D12.

o Kraftlose, müde Haare

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6, **Nr. 5** Kalium phosphoricum D6, **Nr. 8** Natrium chloratum D6, **Nr. 9** Natrium phos. D6 und **Nr. 11** Silicea D12.

o langsames Haarwachstum

Kalium phosphoricum D6 und Natrium chloratum D6.

o Haare ohne Volumen

Nr. 1 Calcium fluoratum D12, **Nr. 5** Kalium phosphoricum D6, **Nr. 8** Natrium chloratum D6 und **Nr. 11** Silicea D6.

Haarpackungen und Spülungen

Neben der Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler ist es hilfreich, Spülungen und Haarpackungen anzuwenden. Diese sind einfach selbst zuzubereiten: für eine Haarspülung werden 20 bis 30 Tabletten pro Schüßler Salz in Wasser aufgelöst und damit die Haare gespült.

Biochemisches Haarwasser: Nrn. 8, 1, 5, 6, 9 und 11. Nimm jeweils 7 Tbl. und 14 Tbl. von Nr. 8, gib sie einzeln in ein Glas mit Wasser. Nicht umrühren, sodass das Wasser klar bleibt. 1 Std. stehen lassen, dann das klare Wasser in eine Flasche mit Tropfverschluss füllen.

Der **Cellulite** kann man sehr gut mit den Schüßlersalzen die Stirn bieten. Wiederum sollten Breiumschläge angewandt werden und anschließend mit den entsprechenden Cremes oder der **Evozell®** einmassieren.

Mischen Sie 2 Teile Nr. 2 und je 1 Teil der **Nrn. 1, 9 und 10** – machen Sie einen Breiumschlag und massieren anschließend **Evozell®** ein.



Zentrum für positive Lebensweise

Erika & Franz Seidl

93342 Saal - 09441 80255

erikaseidl@escoaching.org

www.fs-mineralstoffe.de

www.fs-schuesslersalze.de

Schön sein mit Schüßlersalzen



und
Cremen und Salben
der  Adler Pharma

Zusammenfassung des Vortrags
ein Service
von Franz Seidl

Schönsein mit Schüßlersalzen

Schönes und jugendliches Aussehen ist heute ein wichtiges Selbstbild geworden. Hinzu kommen noch ein agiles und dynamisches Auftreten. Die Frau von heute möchte diese Ideale nicht nur in ihrem Beruf leben, sondern sich auch so in der Gesellschaft definieren.

Um dies zu bewerkstelligen wird sehr viel Energie und Kraft verbraucht. Oftmals lebt eine Frau nicht mehr, sie funktioniert nur noch.

Wir haben uns Gedanken gemacht wie sich dieser Teufelskreis durchbrechen lässt.

- planen Sie bewusst Ihren Tag
- schaffen Sie sich bewusst Ruhe-Inseln
- bewegen Sie sich regelmäßig und bewusst
- ernähren Sie sich bewusst optimal
- setzen Sie auf Schüßlersalze u. Bachblüten

Den Tag bewusst planen

Das mag sich zunächst etwas überflüssig anfühlen. Sie wissen doch auch so wie der Tag abläuft. Dennoch, haben Sie am Abend nicht immer wieder das Gefühl nicht alles geschafft zu haben?

Fühlen Sie sich am Abend ausgelaugt und erschöpft?

Sind Sie am Abend mit dem was Sie erreicht haben zufrieden?

Wenn Sie auch nur eine Frage mit ja beantworten, dann sollten Sie Ihren Tag planen. **Sie werden sich besser fühlen!**

Das geeignetste Mittel ist ein Buchkalender mit halbstündlicher Tageseinteilung. Sie haben hier immer alles im Überblick, einen handschriftlichen Eintrag kann man sich auch leichter merken.

- markieren Sie die Pflichtaufgaben als erstes
Arbeitszeit, Essenszeiten, Einkäufe, festgelegte Termine ...
- tragen Sie dann ein, was IHREN Tag ausmacht
Ruhe-Inseln, Bewegungs-Inseln, Beauty-Inseln...
- tragen Sie dann ein, was für die Familie wichtig ist
Hausaufgaben, Essen gehen, Kino ...

Jetzt haben Sie die drei Säulen Ihres Lebens geplant und können sich auf einen glücklichen und erfüllten Tag freuen.

Schaffen von Ruhe-Inseln

Der Tag bekommt oftmals eine Eigendynamik. Vieles drängt sich uns auf und will erledigt werden. Man hastet von einer Aufgabe zur nächsten. Hektik erzeugt Stress und dieser lässt dann unsere Laune sinken. Wir müssen etwas gegen den Stress tun! Doch mit Ruhe-Inseln entzerrt sich diese Eigendynamik. Der Zigarettenraucher nimmt sich diese Ruhe einfach und für die meisten ist das okay. Fangen Sie jetzt bitte nicht an zu rauchen, planen Sie lieber Ihre Ruhe-Inseln. Ruhe-Inseln müssen nicht groß sein. Ruhe-Inseln sind klein aber sie haben eine große Wirkung. Sie sind es die uns glücklich und zufrieden machen und dafür sorgen, dass wir auch am Abend trotz größerer Leistung von fit sind.

Jeder wirkliche Topmanager plant sie ein. Sie haben auch ein großes Unternehmen zu steuern, tun Sie es deshalb auch. Leben Sie Ihr Leben selbst, sonst tun es andere.

Für so eine Ruhe-Insel reichen 10 Minuten oder auch etwas weniger.

- Atmen Sie einfach tief durch, schließen Sie die Augen und lassen Sie Bilder vor ihrem geistigen Auge entstehen. Visualisieren Sie diese Bilder, lassen Sie sie lebendig werden
- Machen Sie eine Yogaübung, Tai Chi oder Qi-Gong.
- Bei starkem Stress wenden Sie eine Entspannungstechnik an.
- Legen Sie sich in die Sonne, trinken Sie bewusst ein Glas Wasser

Egal was Sie tun, nehmen Sie sich am Tag solche Ruhezeiten.

Regelmäßig und bewusst bewegen

Um die Elastizität unseres Körpers zu erhalten ist es enorm wichtig, dass wir unseren Körper gezielt und bewusst bewegen. Mehrere Untersuchungen haben es gezeigt, egal wie viel Sie sich in Ihrer Arbeit oder im Haushalt bewegen, Sie müssen sich bewusst und gezielt bewegen nur das bringt etwas auf dem Bewegungskonto.

Ernährung, bewusst und optimal

Die Ernährung ist ein primärer Faktor für die Gesunderhaltung des Körpers. Leider hat in unserer Wohlstandsgesellschaft der Wert für die Ernährung nachgelassen. Wir haben in Deutschland zwar die teuersten Küchen, dafür auch die billigsten Lebensmittel.

In erster Linie sollte die Zufuhr von säureproduzierenden Nahrungsmitteln reduziert werden. Nehmen Sie reifes Obst, getrocknete Früchte, Obstschalen, Pilze, Kräuter, Rosinen, stilles Mineralwasser oder besser gleich Leitungswasser, Kräuter und vor allem Mandeln zu sich, um Basen zu schaffen. Auch die neutralen Lebensmittel sollten Sie bevorzugen. Also Vollkorngetreide und Produkte daraus, Butter, Sahne, grüne Bohnen, frische Erbsen und Weizenkeimlinge können gegessen werden.

Die sauer machenden Nahrungsmittel sollten nur in Maßen zu sich genommen werden: Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Nüsse, Essig, Zucker, Weizenmehlprodukte, gehärtete Fette, Limonade, Kaffee und Alkohol.

Was macht denn nun genau sauer?

1. einseitige Ernährung
2. regelmäßiger Alkohol
3. Fertigkost
4. Flüssigkeitsmangel
5. Rauchen
6. Stress
7. zu wenig Bewegung

Das alles sind alles Sachen, die man sicherlich reduzieren kann. Schauen wir uns nun an wie wir mit den Schüßlersalzen etwas unternehmen können, um jugendlich und dynamisch zu wirken. Die wichtigsten Schüßlersalze sind neben den Entsäuerungs- und Entschlackungssalzen, die Salze Nr. 1 und Nr. 11. Vor allem die Nr. 11, das Silicea ist das „Schönheitsmittel“ der Schüßlersalze, da es Strukturen aufbaut. Kombiniert man mit der Nr. 1, dem Calcium fluoratum so erreicht man auch eine Straffung der Haut.

Schönes und jugendliches Aussehen ist heute ein wichtiges Selbstbild geworden. Hinzu kommen noch ein agiles und dynamisches Auftreten. Die Frau von heute möchte diese Ideale nicht nur in ihrem Beruf leben, sondern sich auch so in der Gesellschaft definieren. Neben der innerlichen Einnahme der Salze kann man vor allem Breiumschläge machen.

Breiumschläge

Breiumschlägen bringen viel Schüßlersalze an die Zelle heran! Entsprechend der Größe der zu behandelnden Fläche benötigt es mehr oder weniger Schüßlersalze-Tabletten.

Geben Sie von jedem Schüßlersalz eine ausreichende Anzahl in eine kleine Schale geben Sie nach und nach etwas warmes Wasser hinzu und verrühren Sie die Schüßlersalze mit einem Holz- oder Plastiklöffel. Achten Sie darauf, dass der Brei soll nicht zu flüssig wird (er soll ja dort bleiben, wo Sie ihn hinstreichen) der Brei darf jedoch auch nicht zu fest werden, da sonst die benötigten Schüßlersalz-Ionen festsitzen. der Brei soll möglichst lange weich bleiben es empfiehlt sich alles mit einer Folie abzudecken. Zum Schluss geben Sie ein feuchtes Tuch darauf und fixieren es.

Vor allem das Gesicht und das Dekolleté sollen schön und möglichst faltenfrei sein, daher eine **Gesichtsmaske**

Sie benötigen dazu ca. 50 Schüßlersalze-Tabletten.

Als Vorbereitung kann man auf das Gesicht feuchtheiße Tücher legen. Durch die Hitze öffnen sich die Poren, somit können die Schüßlersalze sehr gut in die Haut eindringen und ihre Wirkung entfalten.

Verrühren Sie die Schüßlersalze Tabletten mit warmem Wasser, es sollte eine breiige, jogurtartige Masse entstehen. Dieser Brei wird dann auf das Gesicht aufgetragen. Dies kann mit einem Spatel oder mit einem dickeren Borstenpinsel erfolgen. Nach diesem Vorgang kann man ganz entspannt liegen bleiben und warten bis der Brei aus Schüßlersalze angetrocknet. Um den Trocknungsvorgang zu verlangsamen kann man noch Frischhaltefolien auf den Brei legen, aber Achtung Nase und Mund frei lassen zum Atmen. Am Schluss wird das Gesicht mit warmem Wasser gut abgewaschen. Eine Gesichtsmaske sollte auch immer wieder mit dem **Basenbad Basecare®** von der Adler Pharma gemacht werden, denn der basische Brei zieht die Säuren aus der Haut. Eine fette Gesichtshaut oder Akne können so die Grundlage entzogen werden. Nach einer solchen Gesichtsmaske kann man eine Salbenmischung mit passenden Schüßlersalzen einmassieren.

Zu empfehlen ist eine **Gesichtsmaske bei o fettarmer oder fettiger Haut**

- zuerst Breiumschlag mit der Nr. 9, Natrium phosphoricum
- dann mit **Cremergel Nr. 9** nachbehandeln