

Margit Müller-Frahling

In *balans* met Schüsslerzouten

- ◆ *Alledaagse kwalen verhelpen*
- ◆ *Meer levenskracht en zelfgenezend vermogen*
- ◆ *Alle 27 Schüsslerzouten uitgelegd*



Uitgeverij Akasha

Margit Müller-Frahling

In *balans* met Schüsslerzouten

- ◆ *Alledaagse kwalen verhelpen*
- ◆ *Meer levenskracht en zelfgenezend vermogen*
- ◆ *Alle 27 Schüsslerzouten uitgelegd*



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Woord vooraf 9

Voorwoord 13

- Op weg 14
- Nieuwe levenskwaliteit 16
- Er ontwikkelen zich perspectieven 18
- Tot slot en vooruitblik 18
- Met dank aan 20

Inleiding 21

- Hoe gebruik je dit boek? 24

Deel I: Inleiding in de biochemie volgens dr. Schüssler 25

Basisbegrippen 27

- Dr. Schüssler en de ontwikkeling van de biochemie 27
- De principes van de biochemie 29
- De leer van dr. Schüssler wordt verschillend uitgelegd 41
- De gezichtsanalyse 42
- Vorraden Schüsslerzouten aanvullen 44

Holistische gezondheidszorg 49

- Voeding 50
- Gebitsverzorging 56
- Beweging 58
- Psychisch welzijn 59
- Slaapkamerhygiëne 61

Deel II: De twaalf celzouten volgens dr. Schüssler, de vijftien aanvullende middelen en de praktische toepassing 65

Nr. 1: Calcium fluoratum (D12) 71

Het celzout voor bescherming en elasticiteit! 71

Het celzout en zijn relatie met de persoonlijkheid 72

Waaruit blijkt de behoefte aan dit celzout? 73

Hoe help je in de behoefte aan dit celzout te voorzien? 73

Nr. 2: Calcium phosphoricum (D6) 75

Het celzout voor opbouw en versterking! 75

Het celzout en zijn relatie met de persoonlijkheid 76

Waaruit blijkt de behoefte aan dit celzout? 78

Hoe help je in de behoefte aan dit celzout te voorzien? 79

Nr. 3: Ferrum phosphoricum (D12) 81

Het celzout voor eerste hulp! 81

Het celzout en zijn relatie met de persoonlijkheid 82

Waaruit blijkt de behoefte aan dit celzout? 82

Hoe help je in de behoefte aan dit celzout te voorzien? 83

Nr. 4: Kalium chloratum (D6) 85

Het celzout voor ontgiftiging! 85

Het celzout en zijn relatie met de persoonlijkheid 86

Waaruit blijkt de behoefte aan dit celzout? 86

Hoe help je in de behoefte aan dit celzout te voorzien? 87

Nr. 5: Kalium phosphoricum (D6) 89

Het celzout voor energie en sterke zenuwen! 89

Het celzout en zijn relatie met de persoonlijkheid 90

Waaruit blijkt de behoefte aan dit celzout? 90

Hoe help je in de behoefte aan dit celzout te voorzien? 91

Nr. 6: Kalium sulfuricum (D6) 93

Het celzout voor dieptereiniging en volledig herstel! 93

Het celzout en zijn relatie met de persoonlijkheid 94

Waaruit blijkt de behoefte aan dit celzout? 95

Hoe help je in de behoefte aan dit celzout te voorzien? 96

Nr. 7: Magnesium phosphoricum (D6) 97

Het celzout voor ontspanning! 97

Het celzout en zijn relatie met de persoonlijkheid 98

Waaruit blijkt de behoefte aan dit celzout? 99

Hoe help je in de behoefte aan dit celzout te voorzien? 100

Nr. 8: Natrium chloratum (D6) 103

Het celzout voor ontgiftiging en nieuwe opbouw! 103

Het celzout en zijn relatie met de persoonlijkheid 104

Waaruit blijkt de behoefte aan dit celzout? 105

Hoe help je in de behoefte aan dit celzout te voorzien? 106

Nr. 9: Natrium phosphoricum (D6) 109

Het celzout voor ontzuring! 109

Het celzout en zijn relatie met de persoonlijkheid 110

Waaruit blijkt de behoefte aan dit celzout? 110

Hoe help je in de behoefte aan dit celzout te voorzien? 111

Nr. 10: Natrium sulfuricum (D6) 115

Het celzout voor ontslakking en de stofwisseling! 115

Het celzout en zijn relatie met de persoonlijkheid 116

Waaruit blijkt de behoefte aan dit celzout? 116

Hoe help je in de behoefte aan dit celzout te voorzien? 117

Nr. 11: Silicea (D12) 119

Het celzout voor een vast bindweefsel! 119

Het celzout en zijn relatie met de persoonlijkheid 120

Waaruit blijkt de behoefte aan dit celzout? 120

Hoe help je in de behoefte aan dit celzout te voorzien? 121

Nr. 12: Calcium sulfuricum (D6/D12) 123

Het celzout dat blokkades doorbreekt en de verbinding herstelt! 123

Het celzout en zijn relatie met de persoonlijkheid 124

Waaruit blijkt de behoefte aan dit celzout? 125

Hoe help je in de behoefte aan dit celzout te voorzien? 125

De vijftien aanvullende middelen 127

- Nr. 13 Kalium arsenicosum 128
- Nr. 14 Kalium bromatum 128
- Nr. 15 Kalium jodatum 128
- Nr. 16 Lithium chloratum, lithiumchloride,
chloorlithium 129
- Nr. 17 Manganum sulfuricum 129
- Nr. 18 Calcium sulfuratum 130
- Nr. 19 Cuprum arsenicosum 130
- Nr. 20 Kalium-aluminium sulfuricum 130
- Nr. 21 Zincum chloratum 131
- Nr. 22 Calcium carbonicum 131
- Nr. 23 Natrium bicarbonicum 131
- Nr. 24 Arsenum jodatum 132
- Nr. 25 Aurum chloratum natronatum 132
- Nr. 26 Selenium 132
- Nr. 27 Kalium bichromicum 133

**Praktische toepassing van de Schüsslerzouten
volgens dr. Schüssler 135**

- Vragen over de inname 135
- Reacties op de inname van de celzouten volgens
dr. Schüssler 144
- De uitwendige toepassing 149

**Deel III: Behoeftte aan celzouten bij gezondheidsklachten en
belastingen van A-Z en aanbevolen remedies 157**

Waar zijn de Schüsslerzouten verkrijgbaar? 219

Over de auteur 221

Adressen 223

Inleiding

We leven in een tijd van ongekeerde medische mogelijkheden. Er zijn veel verschillende diagnostische methoden. Vroeger waren mensen voornamelijk aangewezen op ervaring en op de kennis die ze met hun zintuigen konden verzamelen. Hoe ziet de patiënt eruit, hoe ruiken zijn uitscheidingen? Om inzicht te kunnen krijgen, moesten artsen en heelmeesters zich intensief met de zieke bezighouden. Nu worden instrumenten gebruikt waarvan de metingen en data tot een wetenschappelijke diagnose moeten leiden.

Helaas zijn deze uiteenlopende methoden en mogelijkheden voor diagnose en behandeling nauwelijks met elkaar verbonden. Traditionele geneeswijzen en ervaringen werden zelfs verdrongen, zodat in de reguliere geneeskunde de apparatuur en de diagnose vaak tussen arts en patiënt staan. Patiënten voelen zich hierdoor vaak 'afgehandeld' in een groot bedrijf en hebben niet het gevoel dat hun situatie daadwerkelijk wordt waargenomen.

Ook de moderne geneeskunde heeft haar grenzen. Aan de ene kant is er ondanks zeer geavanceerde medische mogelijkheden een stijging van het aantal chronische en vage

ziekten, zoals reumatische aandoeningen, en nieuwe ziektebeelden als het ‘chronische vermoeidheidssyndroom’. Aan de andere kant ervaren veel mensen ondanks het gebruik van de modernste medicijnen geen blijvende vermindering van hun klachten.

Steeds meer mensen gaan dan ook op zoek naar nieuwe mogelijkheden om hun levenskrachten te versterken.

Tegelijkertijd hebben de exploderende kosten van het zorgstelsel nieuwe denkprocessen op gang gebracht. Ook de economie dwingt ons tot kritisch nadenken over de gezondheidszorg. Het enorme reparatiebedrijf begint veel te duur te worden!

Zieke mensen moeten steeds meer medicijnen en behandelingen zelf betalen en stellen onvermijdelijk de vraag: ‘Waaraan geef ik mijn geld uit?’

Alternatieve geneeswijzen zijn om al die redenen steeds aantrekkelijker geworden. Vooral de celzouten komen steeds meer in de publiciteit. Ze zijn ideaal voor de instandhouding van de gezondheid en het ondersteunen van de genezing: een overzichtelijke geneeswijze zonder bijwerkingen.

Mijn eigen houding ten opzichte van de traditionele geneeskunde is opbouwend kritisch. Ik heb bij mezelf en naaste verwanten dankbaar ervaren hoezeer de moderne, medische mogelijkheden levensreddend kunnen zijn. In mijn dagelijkse praktijk en op mijn seminars heb ik contact met artsen die een holistische visie in hun werk toepassen – vaak met veel inspanning, persoonlijke inzet en ook financiële consequenties.

Ik stel mezelf telkens weer de vraag: ‘Wat kan ik doen?’ En ik ben bereid de verantwoordelijkheid voor mezelf dan ook

helemaal te nemen. In mijn advieswerk heb ik te maken met mensen die de verantwoordelijkheid voor hun genezing volledig bij de arts hadden neergelegd en nu zelf het heft weer in handen moeten nemen. Wat je nodig hebt voor een vitaal leven heb je al in je. Soms heb je maar enkele aanwijzingen of ‘handvatten’ nodig om je eigen weg weer vol kracht te kunnen bewandelen.

Een eerste stap kan een beter begrip van jezelf en je eigen lichaam zijn. Waarom jeukt mijn huid? Waarom heb ik altijd koude voeten? Het gaat dan niet om een studie geneeskunde. Diepere kennis en diagnoses kun je gerust overlaten aan degenen die daar jarenlang voor gestudeerd hebben. Het gaat om alledaagse kwalen die ons hinderen. Meer inzicht in fysieke sensaties en middelen om jezelf te helpen geven je lichaam – en uiteindelijk jezelf – zekerheid en vertrouwen.

Met dit boek wil ik je de nodige ondersteuning bieden om in het dagelijks leven je gezondheid te versterken. Het is bedoeld als bijdrage aan de verzorging van je gezondheid. Bij zwaardere klachten en bij ziekten is echter altijd behandeling van een arts noodzakelijk!

De omgang met deze gezondheidsvragen is te vergelijken met de omgang met elektriciteit. Ik kan zelf een gloeilamp vervangen, maar haal een deskundige in huis om een lamp te monteren. Sommige mensen kunnen wel een lamp monteren, maar geen elektriciteitsleidingen aanleggen. Daarvoor zijn gediplomeerde elektriciens nodig. Gebruik je eigen kennis, maar doe ook een beroep op deskundige kennis als je grenzen bereikt zijn. Uiteindelijk gaat het om gezond mensenverstand en zorgvuldige omgang met jezelf.

Hoe gebruik je dit boek?

Met dit boek leer je eenvoudig om te gaan met de Schüsslerzouten. Daarom worden in het eerste en tweede deel fundamentele vragen behandeld.

In het eerste deel laat ik je kennismaken met de wereld van de biochemie:

- ◆ Hoe heeft dr. Schüssler de Schüsslerzouten gevonden?
- ◆ Wat betekent biochemie?
- ◆ Waarvoor hebben we Schüsslerzouten nodig? En hoe onderscheiden celzouten zich als bouw- en grondstoffen?
- ◆ Wat is gezichtsanalyse?
- ◆ Wat zijn voorraden Schüsslerzouten?
- ◆ Wat is de basis van een holistische gezondheidszorg?

In het tweede deel behandel ik de twaalf celzouten, de vijftien aanvullende middelen en de praktische toepassing ervan:

- ◆ Welke functie heeft een celzout in het lichaam?
- ◆ Hoe weet ik wat mijn behoeften zijn?
- ◆ Wat ondersteunt de voorziening van mijn behoeften?
- ◆ Welke aanvullende middelen zijn er?
- ◆ Hoe neem ik de celzouten in?
- ◆ Hoe gebruik ik de celzouten uitwendig?
- ◆ Welke reacties kan ik na het innemen van de celzouten krijgen?

Het derde deel is een alfabetisch naslagwerk voor praktische toepassingen. Je vindt daar aanbevolen remedies.

Basisbegrippen

Dr. Schüssler en de ontwikkeling van de biochemie

Het is de grote prestatie van dr. Schüssler geweest dat hij een geneeswijze heeft ontwikkeld die tot nu toe aan duizenden mensen blijvend gezondheid en welzijn heeft teruggegeven.

Wilhelm Heinrich Schüssler werd op 21 augustus 1821 geboren in Zwischenahn in het groothertogdom Oldenburg in Duitsland. In die tijd maakten de natuurwetenschappen en de geneeskunde grote omwentelingen door. Er ontstonden nieuwe grondbeginselen. De geneeskunde ontwikkelde zich van een natuurfilosofische visie op de mens en op ziekte tot een op de natuurwetenschappen gebaseerde geneeskunde.

De basis van geneeskunde bestond voortaan uit kennis die werd verkregen door waarnemingen, metingen, vergelijkingen en experimenten, kortom, door ervaringen. Dit in tegenstelling tot de vroegere natuurfilosofische opvatting waarbij het ging om uiterlijke, speculatieve inzichten.

Tot de belangrijkste onderzoekers van die tijd behoorden onder anderen Louis Pasteur, Robert Koch, Rudolf Virchow en Samuel Hahnemann, de grondlegger van de homeopathie.

Schüssler groeide op in armoedige omstandigheden en vanwege het hoge school- en collegegeld kon hij niet naar het voortgezet onderwijs en de universiteit. Vermoedelijk voorzag hij in zijn levensonderhoud als taaldocent. Pas toen hij dertig jaar was, kon Schüssler aan zijn studie geneeskunde beginnen. Eerst studeerde hij een jaar in Parijs, waar de medische faculteit een zeer goede reputatie had. Daarna volgden studiejaren in Berlijn, in Gießen, waar hij de doctorsgraad behaalde, en in Praag, waar de medische faculteit een bijzondere reputatie op het gebied van homeopathie genoot.

In die tijd studeerden ook Justus von Liebig en Rudolf Virchow. Hun onderzoeken hadden een beslissende invloed op de verdere werkzaamheden van Schüssler.

In 1858 opende dr. Schüssler in Oldenburg zijn praktijk als homeopathisch arts en paste hij de homeopathie zowel praktisch als wetenschappelijk toe in de geest van Hahnemann.

Hij ging zich bezighouden met homeopathische en geneeskundige problemen. *Het was zijn doel een eenvoudige, overzichtelijke geneeswijze te ontwikkelen.* De homeopathie was en is een zeer complexe, veeleisende geneesmethode. Er zijn nu ongeveer 1500 homeopathische middelen bekend. Schüssler ging ervan uit dat het eenvoudiger moest zijn een mens gezond te maken. In zijn eerste veertien praktijkjaren gebruikte hij zijn homeopathische kennis om in combinatie met praktische ervaring en feitelijk onderzoek zijn biochemische geneeswijze te ontwikkelen.

Nr. 1:

Calcium fluoratum (D12)

(calciumfluoride)

Het celzout voor bescherming en elasticiteit!

Functie van het celzout in het lichaam

Calcium fluoratum (fluoriet of vloeispaat) ondersteunt de elastische vezels in ons lichaam en hun vermogen om zich uit te rekken en weer samen te trekken. Alle elastische verbindingen, de gewrichtsbanden, de pezen, hebben daarom dit celzout nodig. Het bindt ook de oppervlak beschermende hoornstof (keratine). Bij een tekort aan dit celzout komt er hoornstof aan de oppervlakte, bijvoorbeeld van de handen of de voeten. Onze opperhuid wordt voornamelijk uit hoornstof opgebouwd. Ook de oppervlakten van de botten, het tandglazuur en de aderwanden hebben deze functiestof nodig.

Calcium fluoratum is het celzout dat onze beschermende omhulsels vormt. Voor de opbouw van tandglazuur en voor een stevige, elastische lichaamsbouw moet dit celzout vooral aan kinderen in de groei worden gegeven. Ook bij verhardingen is Calcium fluoratum heel effectief. Je moet dan denken aan littekens die verharden, en harde klierzwellingen (nog meer celzouten nodig, zie de aanbevolen remedies in deel III.

Dit celzout vergt vaak enig geduld voordat met de inwendige inname de uitwendige stoornissen zijn opgeheven. Gebruik de uitwendige toepassing als ondersteuning.

Het celzout en zijn relatie met de persoonlijkheid

Hoofdthema's: begrenzing en houding

Ken je die reclame waarin een man foto's als kaarten op tafel gooit: 'Mijn huis, mijn paard, mijn auto, mijn vrouw...'?

Ook op het niveau van onze persoonlijkheid ontwikkelen we 'omhulsels' als begrenzing met anderen, met de omgeving. De nadruk op uiterlijkheden brengt bij de mens grote spanningen teweeg en verhoogt het verbruik van de noodzakelijke celzouten. Het kan zeer bevrijdend werken als je merkt dat je niet aandacht krijgt vanwege je mooie auto of je perfecte uiterlijk, maar omdat je als mens wordt gezien.

Met name kinderen zijn in onze prestatie maatschappij aangewezen op een 'liefdevolle opvoeding die houvast biedt' en vertrouwen in de eigen vaardigheden geeft. Mensen die zich met veel inspanning een 'houding' hebben aangemeten, zijn vaak erg bang die houding weer kwijt te raken. Ze verstijven en verstarren. Liefdevolle aandacht die iemand het teken geeft dat hij vertrouwen kan hebben, kan voor de persoon een waardevolle ondersteuning bij het loslaten zijn.

Waaruit blijkt de behoefte aan dit celzout?

Lichamelijke tekenen

verkorte, uitgerekte, gescheurde gewrichtsbanden, slecht tandglazuur, cariës, doorzichtige tandpunten, loszittende tanden, gebarsten tong, spataderen, baarmoederverzakking, hangbuik, overmatige hoornhuid, ganglion, platvoeten of doorgezakte voeten, slechte vinger- en teennagels (overmatig wit of versplinterd als glas), witte harde huidschilfers, huidkloven, verhard littekenweefsel, zwangerschap (ter ondersteuning van het rekvermogen van het weefsel, met name van de borst, de buikwand en het perineum), zwangerschapsstrepen of ‘striae’, ondersteunend bij bezemrijs en couperose

Gezichtsanalytische tekenen

bruinig-zwartachtige verkleuring om de ogen, ruitvormige plooien vanuit de binnenste ooghoeken, blauwe lippen

Hoe help je in de behoefte aan dit celzout te voorzien?

Uitwendig gebruik bij

zwakke gewrichtsbanden, aambeien, verhoornde huid, kloven, vergroeide nagels, littekenweefsel, verharde klieren, verharde lymfeknopen, zwangerschapsstrepen of ‘striae’ (+ nr. 11), verzorging van perineum voor de geboorte, slappe huid

Levensmiddelen

peren, tuinbonen, andijviesla, lijnzaad, rode bieten, sesamzaad, zachte kaas, broccoli, bramen, bladspinazie, snijbiet, groene

Gezondheidstoornis	Celzouten	Stuks per dag
<i>Aambeien</i> zie Spataderen		
<i>Abces</i>	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 10 Natrium sulfuricum Nr. 11 Silicea Nr. 12 Calcium sulfuricum	10 7 12–15 10 7 12
<i>Acne</i> • algemeen – Acne vulgaris (jeugdpuistjes)	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 11 Silicea Nr. 12 Calcium sulfuricum Nr. 21 Zincum chloratum	12 7 12 12–15 7 5–7 7
<i>ADD</i> • Attention Deficit Disorder (ter ondersteuning)	Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 14 Kalium bromatum	12 7 12 3–5
<i>Aders, problemen met</i>	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 11 Silicea	12 7 12–20 7
<i>Afscheidingen</i> • zeer scherp, wond veroorzakend	Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum	7–10 7–10
• bij ontstekingen vocht afscheidend	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 10 Natrium sulfuricum Nr. 24 Arsenum jodatum	7 7 7
• bruinig geel, oker, overvloedige afschilfering op kleverige onderlaag	Nr. 6 Kalium sulfuricum Nr. 10 Natrium sulfuricum	7 12
• etterig	Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 11 Silicea Nr. 12 Calcium sulfuricum	12–15 7 7
• eiwithoudend	Nr. 2 Calcium phosphoricum	12
• vezelstof, miliën, poederachtig	Nr. 4 Kalium chloratum	12