

Margit Müller-Frahling

Schön und schlank mit Schüßler-Salzen



**Erlebnis
Gesundheit**

- Entdecken Sie eine ganzheitliche Schönheitspflege
- Erfahren Sie, wie die Mittel effektiv eingesetzt werden
- Nutzen Sie bewährte Schüßler-Kuren



HIRZEL



Schüßler-Salze

Schüßler-Salze haben ihren festen Platz in vielen Hausapotheken erobert. Dieses Buch gibt Anregungen, wie Sie die Schüßler-Salze sowohl bei Alltagsbeschwerden als auch vorbeugend zur Steigerung Ihrer Vitalität anwenden können. Tabellen zeigen Ihnen, welche Schüßler-Salze sinnvoll zur Schönheitspflege und Gewichtsreduktion kombiniert werden. Schüßler-Salz-Kuren, der 10-Tage-Schön-&-Schlank-Plan und gezielte äußerliche Anwendungen unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu mehr Ausstrahlung, Leichtigkeit und Wohlbefinden.

Wichtige Adressen

Institut für Biochemie nach Dr. Schüßler

www.institut-fuer-biochemie.de

E-Mail: info@institut-fuer-biochemie.de

Biochemischer Bund Deutschlands e. V.

Raiffeisenstr. 27, 26122 Oldenburg

www.biochemie-online.org

E-Mail: bbd@biochemie-online.org

Homöopathisches Laboratorium

Alexander Pflüger GmbH & Co. KG

Röntgenstraße 4, 33378 Rheda-Wiedenbrück

www.pflueger.de

E-Mail: info@pflueger.de

Deutsche Homöopathie-Union

Ottostr. 24, 76227 Karlsruhe

www.dhu.de

E-Mail: info@dhu.de



Die 12 Schüßler-Salze

Schüßler-Salz	Funktion
Nr. 1 Calcium fluoratum	Elastizität der Gewebe, Aufbau der schützenden Körperhüllen
Nr. 2 Calcium phosphoricum	Regeneration und Aufbau (Blut, Zelle), Knochenbildung Eiweißverarbeitung, Entspannung der Muskulatur
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	„Erste-Hilfe-Mittel“, Transport von Sauerstoff, Energiegewinnung
Nr. 4 Kalium chloratum	Drüsenbetriebsstoff, Entgiftung, Eiweißstoffwechsel
Nr. 5 Kalium phosphoricum	Nerven- und Gehirnmittel, Kraft, Gewebeaufbau, Muskelanregung
Nr. 6 Kalium sulfuricum	Zellstoffwechsel, Pigmentierung der Oberhaut, Entgiftung
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	Steuerung des vegetativen Nervensystems
Nr. 8 Natrium chloratum	Entgiftung, Gewebeaufbau, Regulierung des Flüssigkeits- und Wärmehaushalts
Nr. 9 Natrium phosphoricum	Regulierung des Säurehaushalts und des Fettstoffwechsels, Zuckerabbau, Säureabbau
Nr. 10 Natrium sulfuricum	Entgiftung, Leber- und Darmmittel
Nr. 11 Silicea	Festigkeit des Bindegewebes, Lösung von Säuren
Nr. 12 Calcium sulfuricum	Durchlässigkeit des Bindegewebes, Eiweißabbau

Müller - Frahling

Schön und schlank mit Schüßler-Salzen

Margit Müller-Frahling

Schön und schlank mit Schüßler-Salzen



8 farb. Abbildungen, 45 farb. Tabellen,
105 farb. Illustrationen



S. Hirzel Verlag Stuttgart



Vorwort

Schön und schlank mit Schüßler-Salzen? Ein erhöhtes Körpergewicht resultiert aus einer Kombination von Lebensstil, Umwelt und genetischen Faktoren. Eine gesunde, vollwertige, dem Energiebedarf angepasste Ernährung, ausreichend Bewegung und psychische Ausgeglichenheit sind wesentliche Aspekte, die das Körpergewicht und die Gesundheit insgesamt beeinflussen. Das wissen viele und scheitern dennoch immer wieder an Diäten. So simpel das Thema „Übergewicht“ auf den ersten Blick wirkt, so komplex sind die Zusammenhänge und Anforderungen, die sich bei einer Veränderung ergeben. Nur realistische Ziele und die dauerhafte Veränderung von Lebensgewohnheiten führen langfristig zum Ziel der gesunden Gewichtsreduktion. Eine schöne Ausstrahlung und ein neues Selbstbewusstsein sind der Lohn hierfür. Oft ist Unterstützung notwendig, um die erreichten Ziele zu halten, um Rückschläge zu überwinden. Hier setzen die Schüßler-Salze an. Ihre bewährte Anwendung hilft, wenn der Stoffwechsel eine Anregung benötigt, Heißhunger auf ungesunde Lebensmittel oder Beschwerden auftreten. Mit der äußerlichen Anwendung kann Ihre gesunde Ausstrahlung zusätzlich sichtbar gewinnen.

Ich wünsche Ihnen, dass dieser Ratgeber ein wertvoller Begleiter auf dem Weg in ein leichteres Leben sein wird.

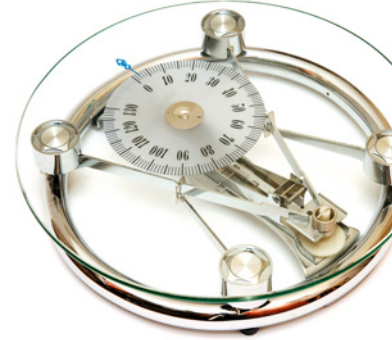
Ihre Margit Müller-Frahling

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung	8
Einführung in die Schüßler-Salz-Therapie	12
Das Prinzip der Wirksamkeit	14
Die Anwendung: Darreichungsformen, Grenzen und Hinweise	18
Schön mit Schüßler-Salzen	24
Schönheit von innen und außen: Gesichtspflege	26
Glanz und Fülle: Haarpflege	30
Streichelart: Schutz und Pflege für die Haut	32
Top in Form: Hände, Füße, Nägel	45
Schlafen und schwitzen: Regeneration und Regulation	49
Schlank mit Schüßler-Salzen	52
Was heißt schon schlank sein?	54
Man ist, was man isst: Ernährung	57
Leben braucht Schwung	66
Den Stoffwechsel auf Trab bringen	71
Der Säure-Basen-Haushalt	79



Anhang	84
Der Schüßler-Test: Starter- oder Turboplan	86
Der 10-Tage-Schön-&-Schlank-Plan	88
Schüßler-Kuren im Überblick	89
Wichtige Fragen	95
Tabelle 1: Bewährte Kombinationen bei Hautstörungen	99
Tabelle 2: Erweiterungsmittel und ihre Anwendungsbereiche	101
Tabelle 3: Lebensmittelempfehlungen in Bezug auf die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler	102
Tabelle 4: Lebensmittelempfehlungen in Bezug auf die Erweiterungs- mittel	106
Abbildungsverzeichnis	109
Stichwortverzeichnis	111
Impressum	115



Einleitung



