

Frühjahrsputz im ganzen Körper

Eine Kur mit **Schüßler-Salzen** hilft, neue Kraft zu tanken. Auch beim Loswerden lästiger Pfunde können die Biomineralien unterstützen.

Nach den langen und dunklen Wintermonaten kommt der Mensch nur schwer wieder in Gang. Das ist auch kein Wunder. „Während des Winters ist der Körper vorwiegend auf Speicherung ausgerichtet, um die Organe vor Auskühlung zu schützen“, erklärt die Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg. „Durch den entstandenen Winterspeck und die angesammelten Schlacken in den Zellen werden aber die Körperkräfte vermindert. Der Blut- und Lymphfluss verringert sich, dadurch ist die Aufnahme neuer Energie durch Lebensmittel erschwert.“

Die Folgen kennt jeder: lästige Pfunde, die so gar nicht weichen wollen, Wetterfühligkeit, Infektanfälligkeit und vor allem Schlappeheit. Gerade jetzt tut eine vorbeugende und aufbauende Frühjahrskur mit Schüßler-Salzen besonders gut. Mit ihr gelangen dringend benötigte Mineralstoffe genau dorthin, wo sie gerade gebraucht werden.

Die klassische Frühjahrskur

Die biochemische Frühjahrskur unterteilt sich in eine Entschlackungs- und in eine Aufbauphase, die jeweils drei bis vier Wochen dauern.

► **In der Entschlackungsphase** werden die Schüßler-Salze Nr. 9 *Natrium phosphoricum D6* und Nr. 10 *Natrium sulfuricum D6* in täglichem Wechsel eingenommen. Lutschen Sie jeweils entweder dreimal täglich zwei Tabletten oder lösen Sie einmal am Tag fünf Tabletten in einem Glas mit heißem Wasser auf und trinken Sie es schluckweise „kauend“.

► **In der anschließenden Aufbauphase** kommt das Schüßler-Salz Nr. 10 *Natrium sulfuricum D6* zum Einsatz, dazu im täglichem Wechsel die Nr. 2 *Calcium phosphoricum D6* und die Nr. 3 *Ferrum phosphoricum D12*. Auch hier werden jeweils dreimal täglich zwei Tabletten gelutscht oder einmal fünf Tabletten in einem Glas mit heißem Wasser aufgelöst und schluckweise getrunken.

Gräfin Wolffskeel empfiehlt, die Frühjahrskur mit weiteren Maßnahmen zu ergänzen, zum Beispiel mit Leberwickeln, Entschlackungsbädern und Urbittertee aus Kräutern, eine Tasse etwa 20 Minuten vor jeder Mahlzeit.

Weitere hilfreiche Kuren

► **Bei Energiemangel und Schlappeheit** hat sich die Biochemische Energieschaukel bewährt: Dafür lösen Sie

jeden Morgen zehn Tabletten der Nr. 2 *Calcium phosphoricum D6* in einer halben Tasse heißen Wassers auf und trinken es anschließend in kleinen Schlucken. Gegen 12 Uhr folgt die Nr. 5 *Kalium phosphoricum D6* und um 18 Uhr die Nr. 7 *Magnesium phosphoricum D6*. Dauer der Energiekur: vier Monate.

► **Abnehmen gelingt leichter**, wenn der Stoffwechsel angeregt wird – mit einer Zweimonatskur mit drei Schüßler-Salzen, von denen jeweils fünf bis zehn Tabletten in heißem Wasser auflöst werden. Die Nr. 10 *Natrium sulfuricum D6* wird morgens vor dem Frühstück „kauend“ getrunken, sie fördert die Ausscheidung. Die Nr. 5 *Kalium phosphoricum D6* kommt vor dem Mittagessen zum Einsatz, sie stärkt die Stoffwechselorgane. Regulierend auf den Fettstoffwechsel wirkt schließlich die Nr. 9 *Natrium phosphoricum D6*, die vor dem Abendessen getrunken wird. Zusatztipp: Lotio mit Schüßler-Salzen, die in die Bauchdecke einmassiert werden, strafft das Bindegewebe. Morgens cremen Sie mit der Lotio Nr. 1 *Calcium fluoratum*, abends mit der Lotio Nr. 11 *Silicea*. /Georgia van Uffelen

Erfahren Sie mehr

Die 12 Salze des Lebens

Überblickswerk zu Schüßler-Salzen mit vorbeugenden und heilsamen Kuren.

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

Mankau Verlag, 382 Seiten, 18 Euro (D), 18,50 Euro (A)

Schüßler-Salze –

Wunschgewicht in vier Wochen

Der „Abnehmfahrplan“ kombiniert Schüßler-Salze mit 80 Rezepten.

Maria Lohmann

Goldmann Verlag, 176 Seiten, 8,99 Euro (D), 9,30 Euro (A)