

## **Mineralstoffe-Newsletter 2011-05**

### **Schüßler-Salze für die Festtage**

Das Jahr neigt sich schon wieder dem Ende zu und Weihnachten steht schon fast vor der Tür. Leider ist der Advent für viele von uns keine besinnliche, sondern eine sehr hektische Zeit, in der man vor lauter Weihnachtsfeiern, Geschenke besorgen und Vorbereitungen für das Fest kaum zum Durchschnaufen kommt.

Mit Schüßler-Salzen kann man den Körper unterstützen, mit dieser Hektik besser zurecht zu kommen. DAS Stressmittel in der Biochemie nach Dr. Schüßler ist die Nr. 7, in akuten Stressphasen am besten als „heiße 7“ eingenommen (10 Stück von der Nr. 7 in einer Tasse mit kochendem Wasser auflösen und so heiß wie möglich schluckweise trinken). Die heiße 7 vor dem Schlafen gehen getrunken erleichtert es dem Körper, von der Tageshektik abzuschalten und leichter einzuschlafen. Man kann aber durchaus auch den Frühstückskaffee durch eine heiße 7 ersetzen. Macht genauso munter und stärkt die Nerven für einen anstrengenden Tag. Probieren Sie es einfach aus!

Auch immer gut in anstrengenden Zeiten, in denen man viel Energie (ver)braucht, ist die Nr. 5 oder noch besser die Powermischung (Nr. 3, 5, 8). Jeweils 7 Stück am Tag über ein paar Wochen hindurch genommen füllen die Energiereserven des Körpers wieder auf.

Das Festtagsmenü zu Weihnachten ist natürlich ein lukullischer Genuss, aber oft ungewohnt fett und schwer verdaulich. Statt des „Verdauungsschnapsler“ können Sie Völlegefühl mit ein paar Stück der Nr. 6 vorbeugen bzw. schon vorhandenes Völlegefühl damit schnell zum Verschwinden bringen.

Last but not least gehört für viele natürlich auch Alkohol zur (Vor)weihnachtszeit dazu. Ein gemütlicher Punschabend auf einem der zahlreichen Adventmärkte, ein paar Gläschen eines edlen Weines zum Weihnachtsmenü und natürlich eine feucht-fröhliche Sylvesternacht... Falls es „ein bisschen mehr“ wurde und man am nächsten Tag mit einem Kater aufwacht, leistet die Nr. 10 gute Dienste. Einige Stück von der Nr. 7 in kurzem Abstand genommen (alle paar Minuten ein Stück) bringen schnell Erleichterung. Die Nr. 10 ist das Hauptmittel für die Leber, die ja nach Alkoholgenuss schwer arbeiten muss, um den Körper wieder zu entgiften. Daher ist es immer sinnvoll (nicht nur, wenn man einen Kater hat), die Leber nach Alkoholgenuss mit der Nr. 10 zu unterstützen.

Ein besinnliche Adventzeit, ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch wünscht Ihnen

Mag. Sabine Drescher  
Kreuzbühelgasse 13  
A-2500 Baden