

Mineralstoffe-Newsletter 2012-02

Entschlacken mit Schüßler-Salzen

Von den meisten lang ersehnt ist er endlich da – der Frühling. Und mit ihm die beste Zeit, um den Körper von Schad- und Schlackenstoffen sowie überschüssigen Säuren zu befreien – sprich, eine Entschlackungskur zu starten. Es gibt natürlich verschiedene Möglichkeiten einer Entschlackungskur, vorstellen möchte ich hier eine Kur mit Schüßler-Salzen.

Ein bewährtes Produkt zur Entschlackung, Entgiftung, Entsäuerung ist das Zell Basic (von Adler Pharma). Dieses Produkt ist nichts anderes als „normale“ Schüßler-Salze, allerdings in Pulverform (also nicht zu Tabletten gepresst). Und es handelt sich nicht um einen einzelnen Mineralstoff (wie man es sonst von den Schüßler-Salzen gewöhnt ist), sondern um eine fertige Schüßler-Mischung, in der alle Schüßler-Salze enthalten sind, die den Körper beim Entschlacken, Entgiften und Entsäuern unterstützen. Für die Entschlackungskur nimmt man einfach eine Dose Zell Basis, bis sie leer ist.

Wer den Entschlackungserfolg noch mehr unterstützen möchte, kann zusätzlich Bäder mit dem Base Care Bad (von Adler Pharma) machen. Base Care ist ein Badezusatz (nur für die äußere Anwendung!), der dem Badewasser ohne zusätzlichen Badezusatz beigefügt wird. Das Badewasser soll möglichst warm sein, auf jeden Fall über Körpertemperatur (also 38 Grad oder wärmer). Vorsicht ist geboten bei Personen mit Herz- oder Kreislaufbeschwerden, die nicht heiß baden dürfen. Im Zweifelsfall bitte mit dem Arzt besprechen! Man sollte mindestens eine halbe Stunde im Wasser bleiben und danach im Idealfall ruhen. Wer gerne täglich badet, kann das ruhig tun, ansonsten reichen auch 2-3 Bäder pro Woche. Wer keine Badewanne hat oder keine Vollbäder mag, kann alternativ Fußbäder mit dem Base Care machen, der Körper entgiftet auch sehr gut über die Fußsohlen. Auch im Anfangsstadium einer Erkältung oder eines grippalen Infekts bewähren sich Fußbäder mit Base Care sehr gut. Oft kann man den Infekt dadurch (und natürlich mit einer geeigneten Schüßler-Mischung) gleich abwehren, noch bevor er sich im Körper richtig festsetzen kann.

Wichtig: In der Schwangerschaft und Stillzeit sollte man keine Entschlackungskur machen. Aber wenn Sie abgestillt haben, steht der Kur natürlich nichts im Wege (macht nichts, wenn gerade nicht Frühling ist, entschlacken kann man auch zu anderen Jahreszeiten).

Und jetzt noch ein paar Tipps, damit Ihre Entschlackungskur möglichst angenehm und erfolgreich verläuft:

Zum Entschlacken braucht der Körper viel Energie. Daher ist es sinnvoll, bevor Sie mit der Entschlackungskur beginnen, dem Körper ein paar Energiereserven „zukommen“ zu lassen. Nehmen Sie am besten für 2-3 Wochen die Powermischung (Nr. 3, 5 und 8, jeweils 7-10 Stück täglich). Dadurch funktioniert einerseits das Entschlacken effektiver, andererseits ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie während der Kur nicht müde und energielos sind (was sonst sehr häufig vorkommt).

Beginnen Sie langsam mit dem Zell Basic: Ein Kaffeelöffel voll genügt als Anfangsdosierung (auch wenn im Beipacktext steht, dass man mit 3 Kaffeelöffeln beginnen soll). Dann langsam steigern, bis Sie bei 3 Esslöffeln (oder gern auch mehr, wenn Sie das Bedürfnis danach verspüren) angekommen sind. Erfahrungsgemäß gibt es beim Zell Basic anfangs oft starke (unangenehme) Reaktionen (es tut sich ja einiges im Körper), die Sie mit der niedrigen Anfangsdosierung im Normalfall in Grenzen halten können.

Während der Entschlackungskur sollte sich der Körper nur auf das Entschlacken konzentrieren, daher sollten Sie Ihre „normale“ Schüßler-Mischung in dieser Zeit weglassen.

Wenn Sie folgende Reaktionen bzw. „Betriebsstörungen“ bei sich bemerken, können bzw. sollten Sie aber zum Zell Basic noch die folgenden Schüßler-Salze dazunehmen:

Durchfall (der länger als 2-3 Tage andauert)	Nr. 10
Dumpfe Kopfschmerzen	Nr. 10
Sodbrennen	Nr. 9
Heißhunger nach Süßem	Nr. 9
Heißhunger nach Schokolade	Nr. 7
Heißhunger nach Saurem oder Zell Basic schmeckt sauer	Nr. 9
Heißhunger nach Salzigem oder Zell Basic schmeckt salzig	Nr. 8
Starke Müdigkeit	Nr. 5
Unreine Haut oder Hautjucken	Nr. 9
Zell Basic schmeckt bitter	Nr. 10

Mag. Sabine Drescher
 Kreuzbühelgasse 13
 A-2500 Baden