

GYORSAN EMÉSZTHETŐ TIPPEK AZ EGÉSZSÉGES GYOMORÉRT!

csak Neked!



BIOKÉMIAI TERÁPIÁVAL
DR. SCHÜSSLER-FÉLE SZÖVETI SÓKKAL

ITT AZ ŐSZ? NE EMÉSZD MAGAD!

- ÍGY VIGYÁZZ AZ EMÉSZTÉSEDRÉ!

A HŰVÖS, BORONGÓS ŐSZI IDŐ BEKÖSZÖNTÉVEL HIRTELEN MEGVÁLTOZIK AZ ÉLETMÓDUNK.

A kora reggeli, üres gyomorral elfogyasztott kávé mellé gyakran nem jut időnk megfelelően reggelizni; futunk a munkahelyünkre, ahol az értekezletek és a tornyosuló feladatok miatt eszünkbe sem jut ebédelni, vagy csak „bedobunk” pár falatot a monitor előtt. Estére hulla fáradtan és farkas éhesen esünk haza, vacsorát készíteni már nincs időnk, ezért előkapjuk a mirelitet a fagyasztóból vagy gyorsétteremből rendelünk. Edzeni nem sok energiánk maradt, inkább bevackolunk a TV elé, és degeszre nassoljuk magunkat, aminek hála nemcsak rosszul fogunk aludni, de megemésztésünk is nehezebb lesz a bevitt táplálékokat. Másnap reggel pedig minden kezdődik elölről. Ismerősen hangzik, ugye?

Nem véletlen, hogy ősszel gyakrabban jelentkezhetnek kellemetlen emésztőrendszeri tünetek. Ha a stressz és a megváltozott életmód várható következményeire nem készítjük fel megfelelően a szervezetünket, könnyen felborulhat az emésztőrendszerünk egyensúlya, ezáltal pedig olyan kellemetlen tünetek jelentkezhetnek, mint a haspuffadás, hasmenés vagy székrekedés. Mindezek tetejében ősszel nehezebb ételeket is eszünk, és a hidegebb napok beköszöntével sajnos hajlamosabbakká válunk a megbetegedésekre is, aminek szintén

gyomrunk látja kárát.

Valamin nem tudunk változtatni, de néhány apró jó tanács betartásával megőrizhetjük egészséges emésztésünket. A Dr Schüssler-féle biokémiai rendszer 12-féle biokémiai sóval, a „szervezet élettani funkcionális szereivel” gyógyít! A füzetecskéből megtudhatod, mely probléma helyreállításában mely ásványi só segíthet. Ne hagyd, hogy az ősz rámenjen a gyomrodra! Szerezd vissza egyensúlyodat az egészséges emésztés sóival!

AZ ÉLET SÓI, MELYEKET NEM AZ ÉTELBE TESZEL!

A SCHÜSSLER-SÓK HASZNÁLATA RENDKÍVÜL EGYSZERŰ – a sókat általában egyszerre, másfél liter buborékmentes vízben oldjuk fel, és fogyasszuk el a nap végéig. A tabletták íze vízben oldva teljesen semlegessé válik. A vízben oldódó Schüssler-sók szedésével az ajánlott napi folyadékbevitel 50%-ról is gondoskodunk, valamint segítjük a szervezet munkáját abban, hogy a tápanyagok könnyen felszívódjanak, így a folyadékbevitel emésztésünkre is jó hatással van.

A SÓKAT 3 HÓNAPOS KÚRAKÉNT ALKALMAZD!

„ELAKADTÁL A DOLGAIDBAN”?

Nr. 1 Calcium fluoratum D12 és Nr. 11 Silicea* D12 kúra segít székrekedés ellen, hogy gördülékenyen haladhass tovább!

AZ ŐSZ A SZÉKREKEDÉS FŐ SZEZONJA LEHET. A krónikus székrekedés valódi civilizációs betegség, a nők körében gyakoribb, talán azért is, mert általában kevesebb folyadékot fogyasztunk, mint a férfiak. Átmenetileg a várandósság is hajlamosít rá, de rohanó, szorongó, stresszes életmódunk, rendszertelen étkezési szokásaink és felborult alvásrítmusunk következtében is kialakulhat ez a kényelmetlen állapot. Ha nincs elegendő nyugodt idő a belek kiürítésére reggelente, a munkahelyünkön pedig képtelenek vagyunk WC-re menni, akár állandósulhat is a székrekedés. Ilyenkor a **Nr. 1 Calcium fluoroatum D12** és a **Nr. 11 Silicea D12** lehet a segítségünkre. A sók 3 hónapos kúraként is alkalmazhatóak: oldjunk fel mindkettőből napi 3x1 tablettát buborékmentes vízben, és kortyolgassuk el napközben.

SILICEA

*Siliceát ne alkalmazzuk, ha szervezetünkben idegen anyag található (csavarok, lemezek, pacemaker, fogamzásgátló spirál stb.).

CALCIUM FLUORATUM



Nr. 11.

Nr. 1.

NEM VESZI BE A GYOMROD AZ ŐSZT?

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 kúra hasfájás ellen!

A NYÁRI PIHENÉST KÖVETŐEN NÖVEKSZIK AZ ÉLETÜNKBEN A STRESSZ, ÉS A NEHEZEBB ÉTELEK SEM KEDVEZNEK A JÓ EMÉSZTÉSNEK. A nyári hónapok után újra kedvünk szottyán nehezebb, zsírosabb ételeket fogyasztani, ami túl nagy terhelést jelenthet az addig megkímélt gyomornak. A munkahelyi stressz, a beiskoláztatás vagy éppen a megszorodó bacilusok is rámehetnek a gyomrunkra. Ilyenkor látszólag ok nélkül jelentkezhet olyan tünet, mint például a gyomorfájás. A célzott diéta, a rendszeres étkezések, a fűszer- és zsírszegény étrend, az édességek kerülése, a kávé és az alkohol fogyasztásának csökkentése mellett kezdjük bele **Nr. 7 Magnesium phosphoricum** kúrába. Alkalmazzuk 3 hónapig, napi 3x1 tablettát buborékmentes vízben feloldva, napközben elkortyolgatva.

MAGNESIUM PHOSPHORICUM



Nr. 7.

IDEGES A GYOMROD? SEMMI SEM MARAD BENT?

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 kúra a hányás megszűntetéséért!

A HÁNYÁSNAK SOKFÉLE OKA LEHET, REAGÁLHATUNK ÍGY GYULLADÁSRA, FEKÉLYRE, FESZÜLTÉGRE, KÜLÖNBÖZŐ ŐSZI FERTŐZÉSRE. Az őszi időjárás kiváló környezetet jelent a vírusoknak, amelyek egyeseknél torokfájást, másoknál hányást okozhatnak. Ha téged is ledöntött a lábadról a rosszullet, gyors gyomornyugtató megoldásokhoz kell folyamodnod. Ami a legfontosabb: pótdold a vízvesztéséget vízzel vagy teával, a tünetek megszűnéséig pedig fogyassz napi 3x1 tablettát **Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12** söt buborékmentes vízben feloldva, napközben elkortyolgatva. Ha tüneteid nagyon hevesek, intenzívek, szopogass el negyedóránként 1 tablettát 2 órán keresztül, vagy amíg tüneteid nem enyhülnek!

FERRUM PHOSPHORICUM



Nr. 3.

CSAK A TERMÉSZET KÉSZÜLŐDIK PIHENÉSRE, NEKED TALPON KELL MARADNOD!

Nr. 3 Ferrum Phosphoricum D6, Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 és Nr. 8 Natrium chloratum D6 kúra hasmenés, hányás utáni legyengült állapotokra!

EGY-EGY ÓSZI BETEGSÉG UTÁN ÚGY ÉREZHETJÜK, ALIG VAN ERŐNK ÚJRA FELVENNI A NAPI RITMUST. Fizikailag és pszichésen is magunk alatt vagyunk, arcunk beesett, energiaszintünk alacsony. A lábadozás akár heteket is igénybe vehet, és nem mindegy, mit adunk ilyenkor a testünknek. A roborálásnál elengedhetetlen az energiában és fehérjében gazdag étrend fogyasztása, a napi 2-3 liter folyadék biztosítása. Hogy újra felvegyük a szokásos ritmust, fogyasszunk napi 3x1 tablettát **Nr. 3 Ferrum Phosphoricum D6, Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 és Nr. 8 Natrium chloratum D6** sókat, buborékmentes vízben feloldva, nap végéig elkortyolgatva. Ne töltsük az őszt az ágyhoz kötve! Erősödjünk meg, keljünk fel, és sétáljunk a természetben. Ilyenkor a legszebbek a színek!

FERRUM PHOSPHORICUM

KALIUM PHOSPHORICUM

NATRIUM CHLORATUM

A woman is shown from the back, wearing a white tank top and dark blue pajama pants with a pattern of small, colorful polka dots (pink, light blue, and white). She is holding a roll of white toilet paper in her right hand. In the background, a white toilet is visible. The scene is set in a brightly lit bathroom.

Nr. **3.**

Nr. **5.**

Nr. **8.**

TÚL SOKAT GÖRCSÖLSZ?

A **Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6** és **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** kisimítja a görcsöket! Kínzó görcsök esetén válaszd a forró 7-es formulát!

„**TELJESEN RÁGÖRCSÖLTEM ERRE A PROBLÉMÁRA**”, szoktuk mondani, nem véletlenül: a kellemetlen, váratlan, vagy nagy kihívást jelentő élethelyzetekre sokan reagálunk hasfájással, hasgörcsrel vagy hasmenéssel. Bizonyos emberek érzékenyebben reagálhatnak a stresszre, a hónapokig tartó feszült állapotra, ami akár állandósult hasi panaszokat is okozhat. Gyomorgörcsre, görcsös hasmenésre, görcsökkel járó hányásra kombinálva szedjük napi 3x1 tablettát **Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6** és **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** sókat buborékmentes vízben oldva, napközben elkortyolgatva, amíg a tünetek el nem múlnak.

Ha különösen kínzó görcsök gyötörnek, a válaszd a forró 7-es formulát, mely gyorsan segítségedre lehet! Oldj fel 10 darab Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 tablettát egy bögre forró vízben, műanyag vagy kerámia (nem fém!) kanállal keverd fel, és kortyolgasd el még melegen.

A forró ital nem csak a hatóanyag-tartama miatt segethet, de a meleg is nyugtatóan hat a görcsölő hasadra.

MAGNESIUM PHOSPHORICUM

KALIUM PHOSPHORICUM



Nr. 7.

Nr. 5.

AZ ÉLETKEDVEDEL EGYÜTT AZ ÉTVÁGYAD IS ELSZÁLLT?

Nr. 8 Natrium chloratum D6 és **Nr.11 Silicea* D12** sótól újra élvezni fogod az élet ízét!

NŐKÉNT IGENIS ÖRÜLNÜNK KELL, HA JÓ AZ ÉTVÁGYUNK, HISZEN AZ ÉTVÁGY ARRA UTAL, HOGY BOLDGOK VAGYUNK. A lelki megterhelés, a gyász, a szerelmi bánat, az őszi depresszió sokszor a gyomrunkra is hat – étvágytalanná válunk, beszűkül a gyomrunk, az evés élvezet helyett egyre inkább terhet jelent. Hogy újra visszajöjjen az életkedvünk, készítsünk egészséges, változatos, ínycsiklandozó ételeket, és tálaljuk szépen, hiszen az evésben a szemünk is részt vesz. Emellett fogyasszunk 3 hónapos kúraként **Nr. 8 Natrium chloratum D6** és **Nr. 11 Silicea D12** sókat, mindkettőből napi 3x1 tablettát buborékmentes vízben feloldva, nap végéig elkortyolgatva.

SILICEA

*Siliceát ne alkalmazzuk, ha szervezetünkben idegen anyag található (csavarok, lemezek, pacemaker, fogamzásgátló spirál stb.).

NATRIUM CHLORATUM



Nr. 11.

Nr. 8.

ŐSZI NAGYTAKARÍTÁS!

Nr. 6 Kalium sulfuricum D6, Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 és Nr. 8 Natrium chloratum D6 emésztőrendszered méregtelenítéséért!

AZ ŐSZEL MINDANNYIAN KICSIT LECSILLAPODUNK A NYÁRI PÖRGÉS UTÁN. A kevesebb napsütés, hűvösebb időjárás és a napi rutinba való visszazökkenés sokunkat próbára tesz. Ahogy mindig, ilyenkor is a belülről induló megoldások a leghatékonyabbak! Egy méregtelenítő kúra segíthet könnyebbé tenni az őszi időszakra való átállást, és akár meg is szabadíthat bennünket a stressz egy részétől.

Emésztőrendszerünk átfogó nagytakarításához a **Nr. 6 Kalium sulfuricum D6** só lehet segítségedre, amely fokozza a méregtelenítési és kiválasztási folyamatokat, elsősorban a nyálkahártyát és a bőrt, valamint a májat célozza meg. Szemünk duzzadása, lábunk dagadása azt jelzi, hogy a vesét is támogatni kell a méregtelenítésben, ezért kapcsoljuk be a kúrába a **Nr. 10 Natrium sulfuricum D6**-ot is. A sejtek közötti térből pedig a **Nr. 8 Natrium chloratum D6** segít majd kipucolni a lerakódott salakanyagokat. Használd mindhárom ásványi sót akár három hónapon keresztül: naponta mindháromból 3x1 tablettát oldj fel buborékmentes vízben. Őszi méregtelenítés egészséged megőrzéséért!

KALIUM SULFURICUM

NATRIUM SULFURICUM

NATRIUM CHLORATUM



Nr. **6.**

Nr. **10.**

Nr. **8.**

EGYSZERŰ RENDSZER, NAGYSZERŰ FELFEDEZÉS!

A SCHÜSSLER-FÉLE TERÁPIÁS RENDSZERRŐL

Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler, német orvos az 1800-as évek második felében dolgozta ki biokémiai terápiás rendszerét, amelynek alap-gondolata az, hogy a különböző, szervezetünk működésében fontos szerepet játszó ásványi sók hiánya különféle betegségek kialakulásához vezet, így azok pótlásával egészségünk helyreállítható.

A Schüssler-sók hasonlóan működnek, mint ahogy egy koreográfus irányítja a táncosokat, finomhangolja a produkciót, összhangba hozza a zenét a táncosok mozgásával, egységesé teszi a színpadképet és a látványvilágot. A Schüssler-sók tehát a megfelelő felszívódási és beépülési folyamatokat irányítják az ideális sejtműködés mellett, ingerterápiaként irányt mutatnak a szervezetünknek a kóros folyamatok rendezésében, így maga a szervezet lesz majd az, aki tudni fogja, mit kell tennie a hiányállapot leküzdéséhez.

Dr. Schüssler kutatásai alapján 12 ásványi sót állított terápiás rendszerének középpontjába, amelyek 150 év elteltével is ugyanolyan időszerű segítséget nyújtanak a betegségek megelőzésében és a mellékhatások nélküli gyógyulásban.

A SCHÜSSLER-FÉLE TERÁPIÁS RENDSZER ALAPJÁT KÉPEZŐ 12 FÉLE SZÖVETI SÓ A KÖVETKEZŐ:

Nr. 1 Calcium fluoratum	kötőszövetek gumija
Nr. 2 Calcium phosphoricum	csontok és fogak sója
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	elsősegélyszer
Nr. 4 Kalium chloratum	nyálkahártyák, savós hártyák sója
Nr. 5 Kalium phosphoricum	természetes antidepresszáns, az agy energiaforrása
Nr. 6 Kalium sulfuricum	méregtelenítés sója
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	nagy görcsszer
Nr. 8 Natrium chloratum	só és vízháztartás sója
Nr. 9 Natrium phosphoricum	elsavasodás megakadályozója
Nr. 10 Natrium sulfuricum	természetes vízajtó
Nr. 11 Silicea*	prevenció és szépség sója
Nr. 12 Calcium sulfuricum	elhúzódó gennyes folyamatok sója

* Siliceát ne alkalmazzunk, ha szervezetünkben idegen anyag található (csavarok, lemezek, pacemaker, fogamzásgátló spirál, stb.).



MAGYAR KLINIKAI HOMEOPÁTIÁS ORVOSOK ALAPÍTVÁNYA

www.mkhoa.hu

info@mkhoa.hu