

TIPPEK A BELSŐ NYUGALOMÉRT!

csak Neked!



BIOKÉMIAI TERÁPIÁVAL
DR. SCHÜSSLER-FÉLE SZÖVETI SÓKKAL

NE LEGYEN AZ ŐSZ A STRESSZ SZEZONJA – SÓKKAL A BELSŐ BÉKÉÉRT!

„A STRESSZ AZ ÉLET SÓJA” – mondta Selye János, a magyar származású világhírű tudós. Nincs olyan ember ugyanis, akit ne érne minimális stressz. Azt is mondhatjuk, hogy a stressz életünk természetes velejárója, szerves része. Különösen ősszel, amikor újra teljes erőbedobással kell helytállnunk a munkában, és visszaáll a megszokott munkatempó. Reggelente rohanunk, a szokásos forgalmi dugóban rostokolunk, szorongatnak a határidős feladatok, a főnökünk pikkel ránk, délután késve érünk haza, és még otthon is szalad a ház. A nyári lazítás utáni túl nagy váltás megviselheti szerveztünket, a hirtelen megszaprodott feladatok miatt pedig fokozottan ki vagyunk téve a stressz káros hatásainak. És ha ez még nem lenne elég, az időjárás is lehangoló, és egyre kevesebb természetes fényhez jut a szervezetünk.

Az állandósult, tartós stressz igénybe veheti testünket és lelkünket is, megváltozik az étvágyunk, alvási szokásaink átalakulnak, viselkedésünk zaklatottá válik, teljesítményünk romlani fog, és gyakrabban kapunk el bizonyos betegségeket is. A stressz tehát, akárcsak a só, nagyon káros lehet, ha túl sok ér minket belőle.

A stresszes helyzeteket nem kerülhetjük el, azonban nem mindegy, hogyan reagálunk rájuk. A Dr Schüssler-féle biokémiai rendszer 12 féle biokémiai sóval, a „szervezet élettani funkcionális szereivel” gyógyít!

A füzetecskéből megtudhatod, melyik problémát melyik ásványi sók állítják helyre. Állj meg egy pillanatra, végy egy mély levegőt, hunyd le a szemed, és teremtse meg a belső békédet az egészséges élet sóival!



A VÍZBEN OLDÓDÓ BÉKE

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!



NE SZÁMOLGASD A BÁRÁNYOKAT!

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 és **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** alkalmazásával a nyugodt alvásért!

NINCS IS ANNÁL ROSSZABB, AMIKOR EGY PÖRGŐS NAP UTÁN KIMERÜLTEN ZUHANUNK BE AZ ÁGYBA, DE AZ ALVÁS HELYETT CSAK IDE-ODA FORGOLÓDUNK. Egy idő után pedig azon idegeskedünk, hogy nem fogjuk tudni kipihenni magunkat. Ha nem szeretnénk, hogy ez az állapot rendszeressé váljon, és ezáltal immunrendszerünk is legyengüljön, alkalmazzuk a megfelelő sókat. Ha alvási problémáink, nappali nyugtalansággal párosulnak, oldjunk fel 3 tableta **Nr. 2 Calcium phosphoricum D6**-ot, és kortyolgassuk el napközben. Neheztett elalvásnál, gyakori éjszakai ébredésnél 3 tableta, vízben feloldott **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** lehet a segítségünkre. A sók 3 hónapos kúraként alkalmazandók.

CALCIUM PHOSPHORICUM

KALIUM PHOSPHORICUM



Nr. 2.

Nr. 5.

ŐSZEL IS VIDÁMAN: VISZLÁT DEPRESSZIÓS HANGULAT

a **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** és a **Nr. 8 Natrium chloratum D6** segítségével!

A NAPSÜTÉSES ÓRÁK SZÁMÁNAK CSÖKKENÉSÉVEL, A ROSSZ IDŐ BEKÖSZÖNTÉVEL ELURALKODHAT RAJTUNK A DEPRESSZIÓS HANGULAT, AZ ENERVÁLTSÁG. Az úgynevezett szezonális depresszió során reményvesztettnek, ingerlékenynek érezhetjük magunkat, akár még társas kapcsolatainkat is elhanyagolhatjuk, és elveszíthetjük érdeklődésünket az addig kedvelt dolgaink iránt. Az évszakváltás felboríthatja hormonjainkat is, amelyek hangulatunkra is kihatással vannak, a napfény hiánya pedig megzavarhatja belső óráinkat, ami könnyen depressziós hangulathoz vezethet. A levert állapot ellen sokat tehetünk fényterápiával, sportolással, egészséges étkezéssel is, de ha ez nem elég, alkalmazzuk a **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** és a **Nr. 8 Natrium chloratum D6** sókat 3 hónapos kúraként, mindkettőből napi 3x1 tablettát buborékmentes vízben feloldva, napközben elkortyolgatva!

KALIUM PHOSPHORICUM

NATRIUM CHLORATUM



Nr. **5.**

Nr. **8.**

TÚL SOKAT GÖRCSÖLSZ?

A **Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6** és **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** kisimítja a görcsöket!

„**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, náluk a stressz akár állandósult hasi panaszokat is okozhat. A stressz a menstruációnkra is kihatással van, egy-egy stresszesebb hónap után erősebb alhasi fájdalmat érezhetünk ilyenkor. Görcsös fejfájásra, gyomorgörcsre, görcsös hasmenésre, görcsökkel járó hányásra kombinálva szedjük napi 3x1 tablettá **Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6** és **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** sókat, amíg a tünetek el nem múlnak. A menstruáció előtt 2-5 nappal megkezdett, napi 3x1 tablettá **Magnesium phosphoricum D6** és 3x1 tablettá **Natrium sulfuricum D6** szedésével csökkenthetők a görcsök és az ödéma.

KALIUM PHOSPHORICUM

MAGNESIUM PHOSPHORICUM



Nr. 5.

Nr. 7.

ENERGIKUSAN ÖSSZEL IS? IGEN!

A **Nr. 3 Ferrum phosphoricum D6** és a **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** segítségével!

A TARTÓS LELKI VAGY SZELLEMI MEGTERHELÉS ÉS A STRESSZ GYAKORI KÖVETKEZMÉNYE A FÁRADÉKONYSÁG, AMELY NEM ENYHÜL PIHENÉS HATÁSÁRA SEM. Az állandósult stressztől fáradtnak, kimerültnek érezhetjük magunkat, nem tudunk világosan gondolkodni, és ez akár a mindennapi tevékenységeinkre is hatással lehet. A fáradékonyságra természetesen a legjobb gyógyír a pihentető alvás, azonban ez sajnos nem mindig lehetséges. Ilyenkor jöhet jól a **Nr. 3 Ferrum phosphoricum D6** és a **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6**. Alkalmazzuk 3 hónapos kúraként, mindkettőből napi 3x1 tablettát buborékmentes vízben feloldva, napközben elkortyolgatva. Nem jó, ha fáradtan vágunk bele az év hátralévő részébe, készülünk fel a télre is!

FERRUM PHOSPHORICUM

KALIUM PHOSPHORICUM



Nr. **3.**

Nr. **5.**

A TÚL SOK AGGÓDÁS ÁRT AZ EGÉSZSÉGNEK!

A **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** szedésével elúzhatóak a fekete fellegek!

AZ AGGÓDÁS NEM OLD MEG SEMMIT – SZOKTÁK MONDANI, DE STRESSZES ÉLETHELYZETEKBE IGEN NEHÉZ KIKAPCSOLNUNK ELMÉNK ZAKLATOTT KATTOGÁSÁT. A félelmek ellen vívott belső harc pedig gyakran nem megoldást, csak még több feszültséget hoz. A folyamatos aggodás, szorongás hatására ráadásul pánikroham is felléphet, úgy érezhetjük, kiesett kezünkből az irányítás, ami még több aggodalmat generál. A rendszeres jóga, a relaxáció, meditáció sokat segíthet ezen az állapoton, de kiegyensúlyozott nyugalmat biztosíthat a „természetes nyugtatóként” működő **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** is. Alkalmazzuk 3 hónapos kúraként, napi 3x1 tablettát buborékmentes vízben feloldva, napközben elkortyolgatva.

KALIUM PHOSPHORICUM



Nr. 5.

TÚLZOTTAN IZGULSZ A NYILVÁNOS SZEREPLÉSTŐL?

A **Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6** és a **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** szedésével legyőzhető a lámpaláz!

Szinte alig akad olyan nap, ami ne tartogatna valamilyen stresszes helyzetet. Egyre többet kell teljesíteni a munkában, prezentációt kell tartani, vagy épp helytállni egy állásinterjún. Az izgulékonyság főképp személyiségfüggő. Sokan tapasztaljuk a lámpaláz kellemetlen tüneteit: hevesen dobogni kezd a szívünk, kiszárad a száink, izzadni kezdünk, bőrünk kivörösödik. Enyhébb esetekben a pozitív stressz akár még fokozhatja is aktivitásunkat, ám sokszor nemhogy inspiráló, inkább bénító hatással van ránk egy-egy ilyen helyzet, akár teljesen le is blokkolhatunk. Lámpaláz ellen alkalmazzuk a **Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6** és a **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** sókat 3 hónapos kúraként, mindkettőből napi 3x1 tablettát buborékmentes vízben feloldva, napközben elkortyolgatva. Így többé nem kell elkerülnünk ezeket a helyzeteket, az izgulás tünetei fognak minket elkerülni.

KALIUM PHOSPHORICUM

MAGNESIUM PHOSPHORICUM

Nr. 5.

Nr. 7.



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