

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören?

Schüßler Salze helfen Ihnen dabei!

Der Griff zur Zigarette ist für Sandra – und für Millionen anderer Deutscher – zur Gewohnheit geworden: Nach den Mahlzeiten, auf dem Nachhauseweg und abends auf der Terrasse gehört für sie die Zigarette einfach dazu. Seit Sandra jedoch immer häufiger von Infekten geplagt wird und der Arzt ihr ins Gewissen geredet hat, fasst sie einen Entschluss: Sie möchte mit dem Rauchen aufhören. Mit ihren Hustenanfällen und den Witzen ihres Mannes über ihre Kurzatmigkeit beim Joggen soll bald Schluss sein! Auch möchte sie endlich wieder frei atmen können. Eine Arbeitskollegin hat Sandra kürzlich Dr. Schüßler Salze empfohlen: Die Heilwirkung der Mineralsalze wird sie sich in den kommenden Wochen und Monaten zu Nutze machen.

Was sind Dr. Schüßler Salze?

Der Name geht zurück auf den Arzt Dr. Wilhelm Schüßler (1821-1898). Er stellte fest, dass viele Krankheiten durch Störungen im Mineralstoffhaushalt unserer Körperzellen entstehen. Die 12 Mineralsalze, die er entdeckte, sind in der Lage, das Ungleichgewicht zu beseitigen und den Körper anzuregen, sich selbst zu helfen. Eine Vielzahl von alltäglichen Beschwerden und Krankheiten können mit ihnen wirksam behandelt werden. Die Mineralsalze erfüllen im Organismus lebenswichtige Funktionen. Deshalb hat sie Dr. Schüßler auch als „Funktionsmittel“ bezeichnet. Heute wissen wir, wie wichtig Mineralsalze für den Mineralstoffhaushalt unserer Zellen sind.

Begleitend zum Nikotinentzug haben sich folgende Dr. Schüßler Salze bewährt:

1. **Kalium sulfuricum** (Kaliumsulfat), das **Salz Nr. 6**, ist das Salz der Entschlackung. Es kommt in der menschlichen Haut und in den Schleimhäuten vor und unterstützt wirksam und sanft den Entschlackungsprozess des Körpers.
2. **Natrium sulfuricum** (Natriumsulfat), das **Salz Nr. 10**, ist ebenfalls ein wichtiges Heilmittel. Das Salz der inneren Reinigung wird auch als biochemisches Ausleitungsmittel bezeichnet. Es wirkt auf die Ausscheidungsorgane (Leber, Galle, Niere) und hilft dem Körper, überschüssiges Wasser auszuschwemmen.



Die Salze Nr. 6 und Nr. 10 sollte am besten täglich im Wechsel eingenommen werden.

3. Zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts im Körper und des Stoffwechsels eignet sich **Natrium phosphoricum** (Natriumphosphat), das **Salz Nr. 9**, hervorragend. Morgens die Tabletten in heißem Wasser auflösen und, wenn die Lösung etwas abgekühlt ist, kauend trinken.



4. Wenn Sie Psyche und Nerven etwas Gutes tun wollen, lassen Sie eine Tablette des Dr. Schüßler Salzes **Nr. 7 Magnesium phosphoricum** langsam im Mund zergehen. Besonders am Abend hat sich die Einnahme bewährt.



5. Zur Nachbetreuung nach dem eigentlichen Entzug: Nehmen Sie das **Schüßler-Salz Nr. 6 Kalium sulfuricum**, das wir oben bereits beschrieben haben, am besten im Wechsel mit **Silicea (Salz Nr. 11)**. Silicea, die Kieselsäure, wird als „Kosmetikum der Biochemie“ bezeichnet. Das Salz steigert die Festigkeit des Bindegewebes und ist wichtig für Haut, Haare und Nägel.

Dosierung:

Jedes Salz täglich anwenden. Zur Dosierung beraten wir Sie gerne.

Einige kurze Hinweise zur Ernährung:



Wenn man das Rauchen aufgibt, stellt sich der Stoffwechsel um. Ihr Geschmackempfinden wird verbessert und bei manchem von uns steigt auch die Esslust an. Jetzt ist es wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren: Frisches Gemüse & Obst, Salate, Vollkornprodukte und Haferflocken (zum Beispiel Müsli am Morgen) sollten auf Ihrem Speiseplan stehen. Ebenso sollten Sie mit Pflanzenöl kochen und würzen sowie mindestens einmal wöchentlich Fisch essen. Beide Produkte enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die wichtig für Ihren Körper sind. Vermeiden Sie zu viel Zucker und Weißmehlprodukte. Trinken Sie kontinuierlich und über den Tag verteilt mindestens drei Liter. Das verringert das Hungergefühl und fördert die Entgiftung ihres Körpers.

Literaturhinweis:

Diese Informationen haben wir dem Buch „**Nichtraucher. Aber bitte für immer!**“ von Petra Neumayer (R. Mankau Verlag, Preis 9,95 Euro) entnommen.

Eine Empfehlung Ihrer 

Rabenfels-Apotheke, Inh. Andrea Schiewe
Bahnhofstr. 30, 79618 Rheinfelden
Tel.: 07623/4121 – Fax: 07623/965646
Email: info@rabenfels-apotheke.de – www.rabenfels-apotheke.de