



Margit Müller-Frahling

# Sole Schüsslera

Minerały wzmacniające odporność  
i procesy samoleczenia



**vital**  
Zdrowie jest siłą

---

---

# Sole Schüsslera

Minerały wzmacniające odporność  
i procesy samoleczenia

---

---



Margit Müller-Frahling

---

---

# Sole Schüsslera

Minerały wzmacniające odporność  
i procesy samoleczenia

---

---

**vital**  
ORGANICZNY ŻYWIENIE

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Monika Rodziewicz

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-65404-29-9

Tytuł oryginału: *Im-Puls des Lebens: Mineralstoffe nach Dr. Schüssler by Margit Müller-Frahling*

Copyright © First published in Germany in 2005 by Helmut Lingen Verlag GmbH.  
Illustrations: Helmut Lingen Verlag GmbH and Margit Müller-Frahling  
All rights reserved

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wszystkie informacje zawarte w tej książce są starannie przemyślane i zbadane przez autorkę, redakcję i wydawnictwo. Autorka, wydawnictwo, redaktorzy i handel nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne szkody osobiste, rzeczowe i majątkowe.

537DD/1



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## Spis treści

---

Słowo wstępne ortopedy Christopha Schrädера.....	9
<b>Przedmowa</b> .....	13
W drodze .....	13
Nowa jakość życia .....	15
Rozwój perspektyw.....	17
Wynik i perspektywa .....	17
<b>Wprowadzenie</b> .....	21
O korzystaniu z tej książki.....	23
<b>Część I: Wprowadzenie do biochemii</b>	
<b>wg dr. Schüsslera</b> .....	25
Dr Schüssler i rozwój biochemii .....	25
Podstawy biochemii .....	26
▶ Co to są minerały nieorganiczne .....	27
▶ Czym są sole?.....	28
▶ Skrócona terapia.....	29
▶ Znaczenie słowa „biochemia” .....	30
▶ Biochemia jako naturalna metoda leczenia .....	31
▶ Prawo minimum .....	31
▶ Jak substancje mineralne docierają do komórki? .....	33
▶ Minerały jako materiały budulcowe i energetyczne .....	34
Różne interpretacje nauki Schüsslera .....	37
Analiza twarzy.....	38
▶ Na jakiej bazie rozwinęła się analiza twarzy? .....	38
▶ Drogowskaz do przydatnego minerału.....	39
Zasoby minerałów.....	40

<b>Holistyczna opieka zdrowotna.....</b>	<b>45</b>
Odżywianie.....	46
Pielęgnacja zębów.....	51
Ruch.....	52
Psychika.....	53
Higiena miejsca snu.....	55
<b>Część II: 12 minerałów wg dr. Schüsslera .....</b>	<b>59</b>
Nr 1 Calcium fluoratum .....	61
Nr 2 Calcium phosphoricum .....	64
Nr 3 Ferrum phosphoricum .....	68
Nr 4 Kalium chloratum .....	71
Nr 5 Kalium phosphoricum .....	74
Nr 6 Kalium sulfuricum .....	77
Nr 7 Magnesium phosphoricum .....	80
Nr 8 Natrium chloratum.....	83
Nr 9 Natrium phosphoricum.....	87
Nr 10 Natrium sulfuricum.....	91
Nr 11 Silicea .....	94
Nr 12 Calcium sulfuricum .....	96
<b>15 elementów wspomagających .....</b>	<b>101</b>
<b>Praktyczne wskazówki stosowania minerałów</b>	
<b>wg dr. Schüsslera.....</b>	<b>107</b>
Pytania odnośnie stosowania .....	107
Reakcje na sole mineralne wg dr. Schüsslera .....	115
Stosowanie zewnętrzne .....	119
▶ Skóra.....	120
▶ Zasada: odciążyć i żywić.....	121

**Część III: Zapotrzebowanie na sole mineralne przy  
zaburzeniach zdrowotnych i obciążeniach.**

<b>Szczegółowe zalecenia od A do Z</b> .....	127
O Autorce/wykaz literatury/adresy.....	183





# Słowo wstępne

---

Drogi Czytelniku... albo:

Dlaczego ta książka jest dla Ciebie ważna?

To, że zdecydowałeś się nabyć tę książkę, może mieć różne powody:

- Zainteresowanie tematem, o którym już słyszeliście, ale dotychczas niewiele o nim wiedzieliście;
- Określony problem zdrowotny albo dotychczasowy niezadowolający przebieg terapii i poszukiwania alternatywy;
- Brak stanu chorobowego, ale niepokój, że coś jest nie w porządku (sen, skóra, apetyt, trawienie, energia, różne stany bólowe etc.);
- Znajomość soli Schüsslera i poszukiwania konkretnych zaleceń stosowania i praktycznych wskazówek.

W skrócie: w postaci tej książki masz przed sobą praktyczny podręcznik biochemii dla początkujących wg dr. Schüsslera, który ma być dla Ciebie nie tylko dobrą praktyczną pomocą, lecz ma za zadanie przedstawiać również tło historyczno-naukowe w bardziej zrozumiałym i czytelnym sposób. Wydawnictwo podjęło słuszną decyzję wybierając Margit Müller-Frahling na autorkę. Jest ona absolutną ekspertką w dziedzinie biochemii wg dr. Schüsslera. Oprócz swojej wieloletniej działalności jako wykładowczyni i instruktorka Margit Müller-Frahling może korzystać nie tylko z solidnego wykształcenia, lecz przede wszystkim z intensywnego praktycznego doświadczenia. W tej

pracy przedstawia koncepcję analizy twarzy i biochemii wg dr. Schüsslera w sposób bardzo udany, zrozumiały dla laików i zorientowany na praktykę.

Dlaczego akurat ortopeda pisze wstęp do tej książki? Bardzo ważnym aspektem – i dlatego z wielką przyjemnością pisałem ten wstęp – jest interdyscyplinarny punkt widzenia. Autorka nie tylko intensywnie pracowała nad własnym różnokierunkowym dalszym kształceniem, ale wykorzystwała je również konsekwentnie w praktyce. Dowiedziałem się o tym pracując czynnie jako ortopeda i współuczestnicząc z autorką przy wielu wspólnych projektach z pacjentami. Umiałem to docenić.

Biochemia wg dr. Schüsslera musi być rozumiana jako część strategii całościowej. Nie jest ona ani panaceum na wszystkie dolegliwości ani pigułką tymczasową. Jest to nieustannie podkreślane i obrazowo przedstawiane przez autorkę. Wieloaspektowa współpraca z „ekspertami Schüsslera” jest niestety jeszcze mało akceptowana w środowisku lekarzy, ale podobnie było jeszcze do niedawna z akupunkturą!... Jestem bardzo wdzięczny za tę rokującą na przyszłość współpracę z Margit Müller-Frahlting i za możliwość dysponowania w swojej codziennej pracy solami Schüsslera jako alternatywą. Sukcesy mówią przy tym same za siebie.

Jestem pewien, że ta książka zmieni coś w życiu czytelników, gdy ją zgłębią.

Jestem pewien, że ta książka będzie często polecana innym.

Jestem przekonany, że odbiorcy po lekturze tej książki, będą wiedzieli, dlaczego stała się ona dla nich ważna.

Podsumowując: przeczytaj przedmowę!

Jeśli zazwyczaj (tak samo jak ja!) jesteś rozczarowany czytając podobne wstępy – akurat tę książkę warto zacząć czytać od tych

słów. Przedmowa ta jest właściwie biograficzną esencją autorki, która pokazuje, jak ważna jest własna obserwacja i doświadczenie w kształtowaniu nowych perspektyw swojego zdrowia. Ta przedmowa ma także dodać odwagi, aby pójść nowymi drogami, jak uczyniła to autorka w imponujący sposób!

Bad Sassendorf sierpień 2005

Christoph Schröder

Specjalista ortopeda



## Część I:

# Wprowadzenie do biochemii dr. Schüsslera

---

### **Dr Schüssler i rozwój biochemii**

Opracowanie metody leczenia dr. Schüsslera jest jego wybitnym osiągnięciem. Zapewniła ona tysiącom ludzi dobre samopoczucie albo wręcz przywróciła zdrowie.

Wilhelm Heinrich Schüssler urodził się 21 sierpnia 1821 w Zwischenahn w Wielkim Księstwie Oldenburga. Był to czas, w którym nauki przyrodnicze i medycyna przeżywały okres wielkiego rozkwitu. Tworzono podwaliny dla medycyny jako dyscypliny naukowej, która ewoluowała ze statusu poglądu przyrodniczo-filozoficznego.

Co więcej, medycyna opierała się w coraz większym stopniu na wynikach badań naukowych, uzyskiwanych poprzez obserwację, pomiary, porównania i eksperymenty, a więc drogą doświadczenia. We wcześniejszej perspektywie przyrodniczo-filozoficznej podstawą były zewnętrzne, spekulatywne wyniki badań naukowych.

Do najważniejszych badaczy tego okresu należeli m.in.: Louis Pasteur, Robert Koch, Rudolf Virchow oraz Samuel Hahnemann, twórca homeopatii.

Schüssler dorastał w ubogiej rodzinie. Nie miał możliwości podjęcia studiów uniwersyteckich. Głównie ze względu na ich wysoki koszt. Podobno pracował jako nauczyciel języka, by zdobyć pieniądze na utrzymanie. Studia medyczne mógł podjąć

dopiero w wieku 30 lat. Pierwszy rok studiował w Paryżu, gdzie wydział medycyny miał szczególnie dobrą opinię. Kolejne lata spędził w Berlinie, w Giesen, gdzie uzyskał tytuł doktora medycyny, i w Pradze, w której medycyna homeopatyczna stała na bardzo wysokim poziomie.

W tym czasie nauczali Justus von Liebig i Rudolf Virchow. Ich badania miały decydujący wpływ na dalsze prace Schüsslera.

W 1858 r. otworzył on w Oldenburgu swoją przychodnię jako lekarz homeopata i tam przedstawiał homeopatyczne metody leczenia w postaci wykładów i praktyki zgodnej z duchem Hahnemanna.

Rozwazał problemy homeopatyczne i medyczne.

Jego celem było zbudowanie prostej i przejrzystej metody leczenia.

Homeopatia była i jest bardzo kompleksową i wymagającą metodą leczenia. Dziś znamy 1.500 środków homeopatycznych. Schüssler wychodził z założenia, że musi istnieć jakiś łatwiejszy sposób udzielania pomocy choremu powracającemu do zdrowia. W ciągu pierwszych 14 lat praktyki wykorzystywał posiadaną homeopatyczną wiedzę, by w połączeniu z doświadczeniem i aktualnymi badaniami rozwijać swoją biochemiczną metodę leczenia.

## Podstawy biochemii

Studium prac niderlandzkiego profesora Jacoba Moleschotta, szczególnie jego napisanego w 1852 r. dzieła „Kreislaf des Lebens” [„Układ krążeniowy życia”], oraz czwarte go wydania „Zellular-Pathologie” [„Patologii komórkowej”] Rudolfa Virchowa pomogły Schüsslerowi w poszukiwaniach nowych specyficznych środków w jego metodzie.

Wynalazek mikroskopu umożliwił nowy wgląd w ludzki organizm, szczególnie w jego najmniejszą jednostkę: komórkę. Dotychczas lekarze pojmowali chorobę jako zaburzenie całego ciała – płynów ustrojowych. Nazywano to wtedy „mieszaniem i rozpadem soków”. Podwaliny pod nowoczesną wiedzę lekarską w 1858 roku stworzył profesor Rudolf Virchow swoją „Nauką o komórce”.

Kluczowym jego założeniem było stwierdzenie: „Istotą choroby jest zmieniona patogenicznie komórka”.

W tym czasie pojawiły się również wyniki badań naukowych Moleschotta; choroba komórki przejawia się jako skutek niedoboru soli nieorganicznych.

Schüssler wyciągnął następujące wnioski z nauk Moleschotta i Virchowa:

„Zdrowie komórki i tym samym całego ciała jest zależne od stałego uzupełniania zasobów”.

Te zdania są także dziś fundamentem nowoczesnej biochemii. Dawki substancji mineralnych muszą być odpowiednio odmierzane, by straty w komórkach się wyrównywały.

### ► **Co to są minerały nieorganiczne?**

Materiał zawarty w naszych organizmach możemy podzielić na organiczny i nieorganiczny. Substancje organiczne to np. węglowodany, tłuszcze, białka, witaminy. Zawierają węgiel. Substancje organiczne spalają się, te drugie nie, i dzięki temu możemy dostrzec ich niedobory. Organizm nie może sam produkować minerałów. Muszą mu być one dostarczane.



Schüssler wykorzystał dostępne wyniki badań naukowych oraz własne doświadczenie wyniesione z praktyki lekarskiej, aby przyporządkować określonym minerałom konkretne funkcje w organizmie. Podawał je swoim pacjentom i sprawdzał, czy skutecznie działają. W ten sposób z powodzeniem leczył chorych na dyfteryt, podczas gdy jego koledzy byli bezsilni wobec tak ciężkich chorób.

### ► Czym są sole?

Poprzez połączenie praktyki i teorii Schüssler znalazł 12 następujących związków mineralowych, warunkujących przebieg wszystkich istotnych funkcji w organizmie:

- Nr 1 Calcium fluoratum
- Nr 2 Calcium phosphoricum
- Nr 3 Ferrum phosphoricum
- Nr 4 Kalium chloratum
- Nr 5 Kalium phosphoricum
- Nr 6 Kalium sulfuricum
- Nr 7 Magnesium phosphoricum
- Nr 8 Natrium chloratum
- Nr 9 Natrium phosphoricum
- Nr 10 Natrium sulfuricum
- Nr 11 Silicea
- Nr 12 Calcium sulfuricum

Minerały w stanie skupionym nie występują nigdy w naszym ciele pojedynczo, np. jako Kalium czy Natrium, lecz zawsze w postaci związku opartym na zasadzie opozycyjnie naładowanych jonów. Tak jak to jest w każdym atomie, obok dodatnich protonów istnieją ujemne elektrony. Pozytywnie naładowany jon sodowy występuje zawsze w towarzystwie innego naładowanego odmiennie. Taka sytuacja dotyczy chlorków(Chlorid),

fosforanów (Phosphat), siarczanów (Sulfat). W organizmie można zatem znaleźć następujące konfiguracje: sodowo-chlorowe (Natrium-Chlorid), sodowo-fosforowe (Natrium-Phosphat), sodowo-siarkowe (Natrium-Sulfat). Takie połączenia minerałów nazywamy solami. W wodzie sole te rozpadają się na dodatnio i ujemnie naładowane cząsteczki. Dlatego związki te określamy także często mianem elektrolitów. Sól kuchenna (NaCl) na przykład rozpada się na dodatni jon sodu (Natrium) (Na<sup>+</sup>) i ujemny chloru (Chlorid) (Cl<sup>-</sup>). Wszystkie procesy zmian na poziomie komórkowym, np. równowaga kwasowa i regeneracja komórki, uzależnione są od występowania niezbędnych soli, a więc koniecznych połączeń substancji mineralnych. Poprzez ruch odmiennie naładowanych jonów powstaje pole wibracji, decydujące o przebiegu wszystkich procesów organizmu. Schüssler, który wyprzedzał swoją epokę, mówił o „molekularnych zakłóceniach ruchu”. Odpowiednie dawki jego minerałów potrafiły tę sytuację stabilizować.

Wskazówka: Inne metody leczenia, np. akupunktura, są wskazane ze względu na ich oddziaływanie na komórki i otaczający je płyn międzykomórkowy. Skuteczność takiego leczenia może zostać wzmocniona przez przyjmowanie substancji mineralnych dr. Schüsslera.

### ► **Skrócona terapia**

W 1874 roku po raz pierwszy pojawił się tekst o znaczeniu fundamentalnym dla teorii doktora Schüsslera, „Eine abgekürzte Therapie, gegründet auf Histologie und Cellular-Pathologie”

[„Skrócona terapia na podstawie histologii i patologii komórkowej”]. Przedstawił on w nim wyniki swoich badań i opisał funkcje obszarów stosowania soli mineralnych. Ten zeszytyk o grubości 16 stron traktował też o historii medycyny i w czasach Schüsslera osiągnął 25 nakładów w poszerzonej formie. Jego publikacja w 1874 roku wywołała gwałtowne spory Schüsslera z przedstawicielami kręgów homeopatycznych, którzy (co wydaje się zrozumiałe) poczuli się sprowokowani stwierdzeniem, iż odtąd wystarczy jedynie 12 substancji, by leczyć ludzi.

Zwolennicy Schüsslera, których w Oldenburgu miał wielu, już w 1885 r. założyli pierwsze Towarzystwo Biochemiczne. Kolejne powstające stowarzyszenia i koła zostały później wcielone do Niemieckiego Związku Biochemii. Dr Schüssler nadal niestrudzenie podążał swoją drogą – ku szczęściu i dobrodziejstwu pacjenta. Na krótko przed swoją śmiercią 30 marca 1898 roku był czynny jako lekarz. Metodę, którą opracował, nazwał „biochemią”.

### ► Znaczenie słowa „biochemia”

„Bios” oznacza po łacinie „życie”, a „chemia” – naukę o żywiolach. Według Kurta Hickethiera (twórcy diagnozowania na podstawie analizy twarzy 1891-1958) biochemia oznacza „naukę o składzie materiałowym istot żywych, ich przemianach oraz uzupełnieniach metabolicznych koniecznych do życia. Krótko mówiąc – nauką o minerałach”.

Ta wypowiedź opiera się na fakcie powszechnego udziału minerałów w organizmach żywych. Są nieodzowne dla życia i wspierają nasz metabolizm. Stymulują również przewodzenie impulsów nerwowych, skurcze mięśni. Są częścią składową substancji organicznych takich jak enzymy, hemoglobina i bogaty w energię ATP (Adenozynotrójfosforan).

### ► **Biochemia jako naturalna metoda leczenia**

Schüssler odkrył jako pierwszy konieczność wystarczającego, a przede wszystkim właściwego dostarczania minerałów do ludzkiego organizmu, propagował wiedzę o tym i przewidział jej znaczenie dla przyszłości ludzkości.

Biochemia jest metodą leczenia, która opiera się na fenomenie będącym podstawą wszelkiego życia: na pojedynczej komórce. Biochemiczna metoda leczenia zasadza się na procesach fizjologiczno-chemicznych, które się w niej dokonują.

Schüssler sformułował następującą wypowiedź: „Przez moją metodę leczenia zakłócenia, które powstały w ruchu molekuł materii nieorganicznej, są wyrównywane bezpośrednio przy pomocy homogenicznych substancji(…)” (Schüssler, *Eine abgekürzte Therapie*, przedmowa, 1898).

Mamy tu więc do czynienia z materiałami, jakie występują w naszym ciele. Dlatego są one właśnie określane jako homogeniczne (jednorodne). Jeśli organizm posiada wystarczająco dużo minerałów do dyspozycji, siły witalne człowieka bezpośrednio się wzmocnią, a choroba nie znajdzie pożywki.

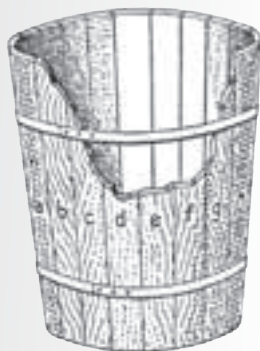
W biochemicznej metodzie leczenia chodzi o wyrównywanie poziomu minerałów w komórkach. Tylko w taki sposób możemy usunąć przyczyny zaburzeń zdrowotnych. Schüssler sformułował to następująco: „Biochemia osiąga swój cel uzupełniając deficyt”.

### ► **Prawo minimum**

Justus von Liebig, współczesny Schüsslerowi, ustanowił tzw. „prawo minimum”. Był znaczącym naukowcem, który rozbudował nowoczesną agrochemię. W swoich badaniach dotyczących wzrostu roślin stwierdził, że wzrastanie rośliny jest zawsze uzależnione od elementu, którego jest najmniej. Jeśli ten składnik

będzie odpowiednio nawożony, roślina zacznie się rozwijać. Odwrotnie – jeśli dostarczymy jej do dyspozycji wszystkie minerały oprócz tego jednego brakującego, pozostanie mizerna. Bardzo obrazowo da się to unaoczynić na modelu beczki na wodę, który przedstawił Kurt Hickethier.

Chodzi o beczkę, która straciła górne fragmenty swoich niektórych klepek na skutek różnych czynników zewnętrznych. Wiadomo, że wysokość poziomu wody zawsze będzie się dostosowywać do najkrótszej klepki. Jeśli naprawimy klepkę „d” tak, że będzie sięgać do krawędzi, poziom wody wciąż specjalnie się nie podniesie, gdyż woda podejdzie pod krawędź klepki „e”. Jeśli jednak wszystkie klepki zostaną równocześnie uzupełnione, wtedy poziom wody się podniesie. To, co jest w tym przykładzie wodą, porównajmy teraz do naszego zdrowia. Pojedyncze ścianki beczki przedstawiają wymagane substancje odżywcze (Hickethier, Kurt, Podręcznik biochemii, str. 15).



Zasadę wzrostu wg Justusa von Liebig można odnieść do ludzi. Jeśli brakuje jednego minerału, człowiek nie może rozwinąć swojej pełnej witalności. Im silniejsze jest zapotrzebowanie na minerał, tym ważniejsze jest podawanie go w wystarczającej ilości w odpowiednio wysokiej dawce. Jeśli brakuje wielu minerałów, muszą być one podawane równocześnie w wyważonym stosunku wg zapotrzebowania.

Na tej podstawie można opracować metodę stosowania:

1. Im zdrowszy jest człowiek, tym więcej różnych minerałów może być przyjmowanych w równomiernie niskiej dawce.
2. Im większy jest deficyt minerałów, im bardziej chory i obciążony jest człowiek, tym ważniejszy jest dobór określonych minerałów. Co za tym idzie – wysokie uzupełnienie.
3. W ostrzejszych stanach pojawia się zwiększone zapotrzebowanie na określony jeden lub dwa minerały. Dotychczasowy sposób żywienia musi wtedy zostać zawieszony. Należy skupić się na tym, co w danym momencie jest najważniejsze.

### ► **Jak substancje mineralne docierają do komórki?**

Schüssler wiedział, że stabilna zawartość soli mineralnych w komórce warunkuje zdrowie człowieka. Pojedyncza komórka jest niewyobrażalnie mała. 100.000 takich jednostek nie potrzebuje więcej przestrzeni niż obszar główki od szpilki. Ludzkie ciało składa się z ok. 60 bilionów komórek.

Schüssler jako doświadczony homeopata znał sposoby rozrzedzania. Przez procesy rozcieńczania i tarcia molekule soli mineralnych zostają rozbite na drobne części. To roztrzucie stwarza możliwość przyswajania ich przez skórę. Ma to tę zaletę, że nie muszą one być zawsze przyjmowane doustnie. Agresywny kwas żołądkowy może osłabić przyswajanie albo je wręcz uniemożliwić. Kolejną zaletą rozcieńczania jest niemożność przedawkowania! Schüssler posiadał wiedzę na temat możliwych szkód wynikających ze zbyt wysoko skoncentrowanego dostarczenia minerałów i sformułował

następującą zasadę: „Aby uchronić się od szkody i aby środki były łatwe do przyjęcia, muszą być rozrzedzone”.

Nieprzetworzone minerały mogą być szkodliwe w zbyt wysokiej dawce. Nadmierne dostarczenie wapnia może prowadzić do kamicy nerkowej. Zbyt wiele żelaza może uszkodzić serce, wątrobę i trzustkę. Nadmiar cynku zakłóca wymianę miedzi i przez to hamuje wykorzystanie żelaza w organizmie. Zwiększone dostarczenie sodu (np. przez sól kuchenną) wypiera Kalium i może obciążać gospodarkę wodną oraz ciśnienie.

Tak więc minerały dr. Schüsslera powinny być dostarczane w formie rozrzedzonej. Wtedy nie powodują żadnych negatywnych reakcji! W minerałach Schüsslera są związane ze sobą zawsze zasadowe i kwaśne elementy (np. Natrium phosphoricum, Natrium – zasada, fosfor – kwas). Organizm nie musi tworzyć tych kombinacji z pojedynczych elementów. Może tak dostarczone molekuly mineralne przejąć bezpośrednio do swojej „eksploatacji”.

### ► **Minerały jako materiały budulcowe i energetyczne**

Minerały w naszym ciele pełnią funkcję materiałów budulcowych i energetycznych. Inaczej mówiąc, posiadają funkcję motoryczną. Wyobraź sobie plac budowy: cegły są naszym materiałem budowlanym, który bezużytecznie leży. Brakuje robotników i paliwa do urządzeń. Dopiero gdy robotnicy połączą materiały budowlane ze sobą używając określonych maszyn, powstaje budowla. Minerały są warunkiem aktywności ciała i wymiany materiałów. Schüssler mówił o minerałach: „Są materiałem budulcowym przez swoją masę, środkiem funkcjonalnym przez swoją jakość”.

Potrzebujemy np. wapnia jako materiału budulcowego dla ukształtowania zębów i kości. Powinniśmy dostarczać

organizmowi określonych materiałów przy pomocy zrównoważonego sposobu odżywiania. Gdy z powodu niewłaściwej diety cierpimy na brak substancji, które są niezbędnym budulcem w naszym organizmie, możemy uzupełnić ten brak minerałami dr. Schüsslera. W roztworze D6 jeden gram substancji czynnej przypada na jedną tonę tabletek mineralnych, w roztworze D12 milion ton laktozy na jeden gram substancji czynnej.

Możemy jednak stworzyć lepsze warunki, by móc wspomagać składniki budulcowe minerałami dr. Schüsslera.

W młodym wieku wielu ludzi usiłuje pokryć swoje zaopatrzenie w mineralne składniki za pomocą napojów elektrolitowych i podobnych preparatów. By móc sterować tymi składnikami budulcowymi w ciele, potrzebujemy nieodzownych materiałów funkcjonalnych albo inaczej mówiąc, materiałów wzmacniających.

Działanie na przykładach:

Jeśli przyjmujesz (lub musicie przyjmować) np. preparat magnezowy, wapniowy albo żelazowy, powinieneś wspierać przyjmowanie go odpowiednimi minerałami dr. Schüsslera. Tylko w wyjątkowych przypadkach przyjmowanie minerałów dr. Schüsslera można uzupełniać nieprzetworzonymi preparatami mineralnymi.

1. Mój bratanek miał silny niedobór żelaza, którego poziom, pomimo trwającego miesiącami przyjmowania preparatów z jego zawartością, nie podnosił się trwale. Dopiero po przyjęciu dodatkowo nr 3 Ferrum phosphoricum w 20 dziennych porcjach, podniosła się zawartość żelaza we krwi.



Przed wszystkim przezwycięzył w końcu swoje zmęczenie. Dłuższe przyjmowanie minerału nr 3 doprowadziło do stanu, w którym nie były już potrzebne żadne kolejne preparaty żelazowe, zwłaszcza że obciążały one bardzo jego żołądek. Jeśli przy badaniu krwi zostanie stwierdzony niedobór żelaza, musi być przyjmowany preparat z jego zawartością. Po wielokrotnym zażywaniu następuje poprawa ciśnienia krwi. Po odstawieniu preparatu zawartość ponownie opada i wtedy okazuje się, że organizm nie posiada zdolności „utrzymania” żelaza na stałym poziomie. Dopiero gdy dodatkowo jest przyjmowany materiał wzmacniający nr 3 Ferrum phosphoricum, organizm jest w stanie odbudować swoją zdolność regulacji.

2. Prawdopodobnie nieraz w swoim życiu jadłeś przesoloną potrawę. Po przyjęciu nadmiernej ilości soli wzrasta uczucie pragnienia. Twój organizm potrzebuje wtedy większej ilości wody dla obniżenia stężenia soli. W tej sytuacji mógłbyś też - zamiast pić - zażyć minerał nr 8 Natrium chloratum. Pragnienie znika! Przyjmując ten minerał możesz kontrolować ilość soli w organizmie.
3. Przy niedoborze wapnia organizm sam nie jest już w stanie prawidłowo czuć nad materiałem budulcowym Calcium. Wapń zaczyna odkładać się w kościach, tworzą się kamienie żółciowe i nerkowe. Miałam kiedyś pod opieką ośmioletniego chłopca, który od 5. roku życia chorował na kamicę nerkową. Namiętnie pił mleko i matka zwracała szczególną uwagę na dietę bogatą w wapń ze względu na zęby. Wykazywał ogromne zapotrzebowanie na minerał nr 2 Calcium phosphoricum. Po tym, jak został zaopatrzony w minerały dr. Schüsslera i przestawił się na inną dietę, jego dolegliwości zniknęły. Po pół roku nie można już było stwierdzić żadnych kamieni i tak jest od trzech lat aż do dziś.

Uwaga: Wiele chemicznych trucizn dostaje się do organizmu przez skórę np. przez działanie kosmetyków, farb do włosów. Należy bardzo ostrożnie i zachowując umiar korzystać z takich substancji.

## **Minerał i jego odniesienie do psychiki:**

### **► Temat główny: Uczucia żyją!**

Doświadczyłeś już tego, że twoje myślenie jest w sprzeczności z twoimi uczuciami? I co wtedy zrobiłeś? Poszedłeś za tą sprzecznością? Albo „odrzuciłeś” i wyparłeś swoje uczucie? Wyobraź sobie matkę, która ostrym tonem mówi do swojego dziecka: „Proszę, bądź tak miły i posprzątaj swoje rzeczy”. Co spostrzega dziecko? Uczucie mówi, że matka zaraz rzuci się na mnie, ale treścią wypowiedzi jest przyjazne wezwanie. Zaczyna płakać. Teraz następuje: „Musisz znów płakać, skoro tylko proszę cię, byś posprzątał rzeczy?” Ten rodzaj „podwójnych komunikatów” przekazuje sprzeczności i z czasem dziecko uczy się, że nie ma prawa do okazywania uczuć. Uczy się za to odczuwać własną tożsamość. Jednak w głębi człowieka uczucia istnieją nadal i zaczynają żyć własnym życiem. Przypomina to uśpiony wulkan. Jeśli wybuchnie, zawładnie człowiekiem. Inną sprawą są teatralne uczucia. Wszyscy mamy tendencję do odbierania, okazywania uczuć jako formę teatru. Ulga następuje po odkryciu własnych uczuć na nowo i chęci życia!

## **Po czym poznamy zapotrzebowanie na ten minerał?**

### **► Znaki fizyczne:**

Białe brodawki, cysty, biały śluz, także biaława wydzielina u kobiet, biały nalot na języku, zgęstnienie krwi, powiększenie

gruczołów, mokry kaszel, zapalenie płuc, rozszerzone naczynka, pajęczki, niedosłuch, afty

► **Znaki analizy twarzy:**

Niebieskawo biały, mleczno niebieskawy, mleczno czerwonawy kolor, szczególnie wyraźnie rozpoznawalny na górnej i dolnej po-  
wiece oraz nad górną wargą; może się ukazywać na całej twarzy

**Co podnosi poziom pokrycia zapotrzebowania na ten mineral?**

Stosowanie zewnętrzne gdy występują:

- Prosak, pajęczki, cera naczynkowa, żylaki (+Nr 1, Nr 9, Nr 11), stany zapalne skóry, bolesność piersi (+Nr 3), brodawki (+Nr 10)

Produkty żywnościowe:

- Banany, melony, rzeżucha, owies, kalarepa, ziemniaki, szpinak, seler, kokos, daktyle, rośliny cebulkowe, marchewki, biała rzodkiew, ogórek, soczewica, otręby pszeniczne

Herbata:

- Liście orzecha włoskiego, piołun

Przyprawy:

- Ogórecznik lekarski, majeranek, pietruszka, cebula

Praca ciała:

- Ćwiczenia na koordynację, gimnastyka mózgu, terapia osteopatyczna, hamak, krzesło zwisające („pozwolić duszy dyn-  
dać”). Te ćwiczenia wspomagają także połączenie między  
obydwoma półkulami mózgowymi.

## Nr 5 Kalium phosphoricum (D6)

(fosforan potasu)

**Minerał energii i układu nerwowego!**

### ► **Funkcja minerału w organizmie:**

Kalium phosphoricum jest ważnym elementem dla działania nerwów i pracy mózgu. Przy silnych obciążeniach nerwowych i duchowych np. egzaminach, minerał ten ulega szybkiemu zużyciu. Występuje we wszystkich komórkach mózgowych i nerwowych oraz w mięśniach i krwi. Przy psychicznych i fizycznych stanach wyczerpania umożliwia on odbudowę, regenerację i świeżą energię. Ten minerał jest środkiem pobudzającym mięśnie. Jest biochemicznym antyseptykiem, ponieważ za jego pomocą neutralizowane są toksyny powstałe wskutek zmęczenia i substancje gnilne. Razem z minerałami Nr 2 Calcium phosphoricum i Nr 8 Natrium chloratum uczestniczy w odbudowie tkanek, tak więc przy silnym wyczerpaniu i dla regeneracji powinny być przyjmowane razem Nr 5 Kalium phosphoricum, Nr 2 Calcium phosphoricum i Nr 8 Natrium chloratum.

### **Minerał i jego odniesienie do psychiki:**

#### ► **Główny temat: Mierz siły na zamiary! Nie rób wszystkiego naraz!**

Być może jest ci znana sytuacja, gdy wieczorem stwierdzasz, że uporałeś się tylko z częścią zaplanowanych na dzień zadań. Gdy zdarza ci się to regularnie, jest to znak, że cele są zbyt wysokie, a przez to nieosiągalne. To pochłania bardzo dużo energii! By poznać, co jest konieczne i możliwe, warunkiem jest mierzenie sił na zamiary. Być czegoś wartym bez wysiłku! Są sytuacje, na

które trudno jest nam mieć wpływ; zawodowe wymogi, albo także osobiste kryzysy życiowe, np. utrata partnera. Tym ważniejsze jest, by później umożliwić równowagę i regenerację. Człowiek, który wyczerpał swoje rezerwy energii, jest zagrożony wypaleniem i pustką wewnętrzną oraz niemożnością sprostanania codziennym wymagom. Chroniczny „syndrom zmęczenia”, „syndrom wypalenia” stanowią tego przyczyną. Ważne jest, by odnaleźć własny rytm.

### **Po czym poznajemy zapotrzebowanie na ten minerał?**

#### **► Znaki fizyczne:**

Nieświeży zapach z ust, procesy gnilne w ustach, krwawienie dziąseł, zanik dziąseł, strachliwość, lękliwość, słabe nerwy, nastroje depresyjne, zaburzenia snu na tle nerwowym, klaustrofobia, zjawiska paraliżowe, permanentne zmęczenie, ciągłe uczucie głodu mimo wystarczających posiłków, wysoka gorączka (ponad 38.5 C), syndrom wypalenia, płacliwość, rozdrażnienie

Uwaga: Minerał ten jest intensywnie pochłaniany, jeśli miejsce snu jest napromieniowane!

#### **► Znaki analizy twarzy:**

Popielate, brudno szare zabarwienie, jakby twarz była niemyta, zabarwienie ukazuje się na podbródku, może także dotyczyć całej twarzy, zapadnięte skronie

## Co podnosi poziom pokrycia zapotrzebowania na ten mineral?

Stosowanie zewnętrzne przy:

- Wyczerpaniu mięśni, uczuciu paraliżu, uszkodzonych nerwach, rany i wydzielinie o brzydkim zapachu

Produkty żywnościowe:

- Orzechy, bakalie, świeże zboża, karczochy, ziarna słonecznika, nasiona sezamu, kukurydza cukrowa, ryby morskie

Herbata:

- Świetlik, liście brzozy, kozieradka, przywrotnik, bluszczyk kurdybanek, mech islandzki, mniszek lekarski, malwa, piwnia, tysiącznik, piołun

Uwaga: Dla wspomagania stosuj tłuszcze nienasycone w formie olejów (np. w południe do surowych potraw mieszankę oleju z ostu, oleju z soi i oliwy z oliwek). Uzupełniaj swoją dietę leczniczo naturalnym, niemodyfikowanym genetycznie preparatem lecytinowym.

Przyprawy:

- Anyż, cząber, ogórecznik lekarski, majeranek, gałka muszkatołowa, pietruszka, ziarna pieprzu, rozmaryn, szczypiorek, tymianek, cebula

Praca ciała:

- Eurytmia, Shiatsu, formy terapii, które doprowadzają oddech do spokoju i pełni, terapia metodą ontogenezy ruchowej Wojty, terapia czaszkowo-krzyżowa

## Nr 6 Kalium sulfuricum (D6)

(Siarczan potasu)

**Minerał głębokiego oczyszczenia i gojenia ran!**

### ► Funkcja minerału w organizmie:

Kalium sulfuricum, potas siarkowodorowy, ma obok żelaza udział w transporcie tlenu. Do transportu tlenu we krwi potrzebujemy Nr 3 Ferrum phosphoricum, a Nr 6 Kalium sulfuricum jest odpowiedzialne za transport tlenu do komórki. Przy braku tego minerału powstaje duże zapotrzebowanie na świeże powietrze. Pobyt w zamkniętych pomieszczeniach jest odczuwany jako niemiły. Ta fizjologiczna potrzeba może być tak silna, że dana osoba unika dużych skupisk ludzkich w zamkniętych pomieszczeniach. Kalium phosphoricum jest minerałem trzeciego stadium zapalnego, które występuje, gdy choroba grozi przejściem w formę chroniczną i tu na scenie pojawia się nasz bohater – Nr 4 Kalium chloratum. Ma on też swój udział w pigmentacji naskórka i jest stosowany przy żółtawych kleistych złuszczeniach. W kontekście trzustki jest ważny jako minerał wspomagający wydzielanie soków trawiennych i insuliny w wyspach Langerhansa. Wspiera detoksykację wątroby i jest odpowiedzialny za wydalanie toksyn wewnątrzkomórkowych, zalegających długo w organizmie. Zapotrzebowanie powstaje przez brak Nr 10 Natrium sulfuricum. Większość ludzi przez całe życie gromadzi w komórkach takie magazyny toksyn. Mogą one zostać rozładowane przez zażywanie Nr 6 Kalium sulfuricum.

Ważne: Aby móc wydalic te toksyny z organizmu, potrzebne jest również wsparcie Nr 10 Natrium sulfuricum.

## **Minerał i jego odniesienie do psychiki:**

- ▶ **Główny temat: Troska o własną przestrzeń i wolność!  
Wyrażanie własnych potrzeb! Jak nie stać się niewolnikiem cudzych pragnień!**

Czy doświadczyłaś sytuacji, kiedy człowiek, którego przychylność jest lub była dla ciebie ważna, dyktuje swoje warunki? Słyszałaś np. jako dziecko zdanie: „Jeśli teraz będziesz grzeczny, to pobawię się z tobą”? Kiedy taka struktura staje się regułą, rozwija się osobowość, która będzie się starała spełniać życzenia i oczekiwania innych. Uczucie spełniania zawsze wymogów innych, a niemożliwość życia własnymi potrzebami wywołuje w głębi złość i urazę, a na fizycznej płaszczyźnie gorycz. Równocześnie nie pozostaje żadna przestrzeń, by sprostać własnym pragnieniom i potrzebom. Człowiek wręcz dusi się oczekiwaniami innych (Asthma!). Jeśli ten stan staje się groźny, dochodzi do panicznych reakcji. Potrzeba czulego, ewentualnie terapeutycznego wsparcia, aby móc rozpoznać i wyrazić własne odczucia i znowu podążyc za własnym rytmem oddechu!

## **Po czym poznajemy zapotrzebowanie na ten minerał?**

- ▶ **Znaki fizyczne:**

Wydzieliny w formie żółtego śluzu, choroby skórne, atopowe zapalenie skóry, plamy pigmentowe, znamiona, uczucie pełności



po jedzeniu, strach przed ciasnymi pomieszczeniami, duszność, zmęzeniowy ból mięśni

Uwaga: Substancje powstałe na skutek prażenia, palenia, wędzenia jak np. w kawie, wędzonych potrawach, papierosach zużywają Nr 6 Kalium sulfuricum.

► **Znaki analizy twarzy:**

Lekko brunatna żółć do brązowo-żółtego, ochrowa barwa na policzkach, podbródka, partii oczu, plamy pigmentowe, plamy wątrobowe

**Co podnosi poziom pokrycia zapotrzebowania na ten minerał?**

Stosowanie zewnętrzne gdy wystąpią:

- Plamy pigmentowe, ogólne zaburzenia pigmentacji, żółtawe łuski na skórze, zmęzeniowy ból mięśni, brunatno-żółtawa wydzielina śluzówki

Produkty żywnościowe:

- Białka roślinne (fasola, soczewica, groszek), żyto, owies, jęczmień, orkisz, pszenica, brokuły, jabłka, ziarna sezamu, miękki ser, siemię lniane

Herbata:

- Ogórecznik lekarski, korzeń Eliasza (prawdopodobnie chodzi o żeń-szeń), gencjana, koper włoski, bluszczyk kurdybanek, podbiał, mech islandzki, mniszek lekarski, jemiola, mięta pieprzowa, liście orzecha włoskiego, piołun

Przyprawy:

- Cząber, ogórecznik lekarski, koper włoski, czosnek, kminek, majeranek, pietruszka, rozmaryn, cebula

Praca ciała:

- Spacerować na świeżym powietrzu („Ulżyj swojej złości!”)

## Nr 7 Magnesium phosphoricum (D6)

(fosforan magnezu)

**Minerał odprężenia!**

### ► Funkcja minerału w organizmie:

Fosforan magnezu jest znaczącym składnikiem układu nerwowego i steruje jego wegetatywną formą. Zasila gospodarkę energetyczną i spowalnia nadmierne zużycie innych minerałów w procesie przemiany materii. Magnesium phosphoricum jest odpowiedzialne za mimowolne reakcje mięśniowe. Jest przez to konieczne dla perystaltyki jelit, działania gruczołów i rytmicznych skurczów mięśnia sercowego. Magnesium phosphoricum jest korzystne dla płynności limfy. Potrzebują go szczególnie dzieci w okresie dorastania; dla możliwie najbardziej odpornej na złamanie budowy kości oraz szczupłej konstrukcji ciała. Jest on częścią składową kości. Odpręża i uwalnia od skurczów mięśni (główny środek patrz Nr 2 Calcium phosphoricum).

### Minerał i jego odniesienie do psychiki:

#### ► Główny temat: zyskanie sobie respektu, uznania i godności

Czy doświadczyłeś sytuacji, gdy ktoś ci powiedział: „Nie wiesz?” I jak się wtedy czułeś? Zawstydzony, może nawet upokorzony?

W naszej konstytucji został ustalony wysoki wymóg: „Godność człowieka jest nienaruszalna”. Jako podstawowa zasada społecznego współżycia priorytetem jest szacunek dla człowieka. Wysoki wymóg, który jest bardzo często lekceważony na co dzień. Mój syn podczas zajęć sportowych musiał doświadczyć upokorzenia. Nie opanowawszy przewrotu w tył został przy akompaniamencie sztyderych komentarzy nauczyciela przed całą klasą zdyskredytowany, a jego brak umiejętności publicznie napiętnowany. Dopiero podczas następującej po tym rozmowy, którą przeprowadziłam z nauczycielem, uświadomił on sobie, jak poniżająco i demotywuująco musiała podziałać na dziecko ta akcja. Dla nas wszystkich wyobrażenie bycia skompromitowanym jest scenariuszem jak z horroru. Już na samą myśl ludzie czerwienią się ze wstydu! Jest zatem zrozumiałe, że szczególnie wrażliwi ludzie czerwienią się, gdy przypominają sobie o sytuacjach wstydu. Ulga następuje przez zachętę i dodanie otuchy!

### **Po czym poznajemy zapotrzebowanie na ten minerał?**

Uwaga: Apetyt na czekoladę jest wyraźnym znakiem braku Magnesium phosphoricum! Także duże spożycie kawy i nikotyny wskazują na wysokie napięcie, a przez to na zapotrzebowanie na ten minerał.

#### **► Znaki fizyczne:**

Napięciowe bóle głowy, skurcze, regularne skurcze, zaburzenia snu, wzdęcia, trema, wysoki poziom cholesterolu, uczucie dławienia w gardle

► **Znaki analizy twarzy:**

Czerwień policzków, lekki róż/karmazynowa czerwień wielkości talara pół centymetra na prawo i na lewo od nozdrza na policzku, gorączkowe plamy, rumieniec zakłopotania

**Co podnosi poziom pokrycia zapotrzebowania na ten minerał?**

Zewnętrzne stosowanie przy:

- Słabości więzadeł, hemoroidach, zrogowaceniu, zajądach, wrastających paznokciach, tkance bliznowej, stwardniałych gruczołach, stwardniałych węzłach limfatycznych, rozstępach (+ Nr 11), pielęgnacji krocza przed porodem, zwiotczącej skórze

Przykład: Pogratulowałam mojej sąsiadce narodzin jej wnuka. Opowiadała mi, że noworodek przyszedł na świat zdrowy, ale od swoich narodzin przed trzema tygodniami cierpiał na gwałtowne kolki wzdęciowe. Matka dziecka, jej córka, była w międzyczasie fizycznie i psychicznie bardzo wyczerpana, ponieważ malec krzyczał dzień i noc. Poleciłam przyrządzić papkę z przegotowaną wodą i każdorazowo 5 tabletek Nr 2 i Nr 7. Wielokrotnie wcierać niewielkie ilości w kąciki ust noworodka względnie na sutek karmiącej matki tak, by dziecko przyjmowało minerały ruchem języka. Jako dodatek do kąpieli dziecka zaleciłam również dodawanie każdorazowo 10 tabletek Nr 2 i Nr 7. Dwa dni później moja sąsiadka przyszła do mnie przeszcześliwa i opowiadała, że noworodek i matka w końcu mogli odzyskać spokój, a skurcze ustąpiły jak ręką odjął.

Nakładać kompresy przy wzdęciach (także u niemowląt), dolegliwościach menstruacyjnych, nerwowym swędzeniu skóry (również jako kąpiel), przy lekkich migrenach, bólach w karku (+Nr 2, +Nr 3, +Nr 5).



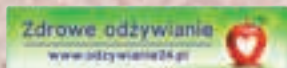
Dr Heinrich Wilhelm Schüssler, wyodrębnił dwanaście podstawowych soli mineralnych niezbędnych dla zdrowia i opisał ich właściwości. Według niego choroby powstają w wyniku zaburzeń spowodowanych niedoborem substancji mineralnych, które działają regenerująco na poziomie przemian komórkowych, porządkując jednocześnie stany biochemiczne.

### W książce znajdziesz:

- szczegółową charakterystykę działania podstawowych dwunastu soli mineralnych oraz piętnastu uzupełniających,
- opis ich działania i wpływ na funkcje organizmu,
- informację o tym jak odczytywać symptomy, które wysyła Twój organizm, oraz który z minerałów powinieneś uzupełnić,
- spis produktów spożywczych z dużą zawartością soli mineralnych jak również konkretne suplementy, które możesz bezpiecznie stosować,
- dokładny opis suplementacji soli Schüsslera przy konkretnych dolegliwościach, takich jak zaparcia, problemy skórne, infekcje grzybicze, zwyrodnienia stawów, nadciśnienie, cukrzyca, zaburzenia psychosomatyczne, a nawet nowotwory,
- sposób bezpiecznego oczyszczania wątroby.

**Minerały - droga do zdrowia.**

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-65404-29-9



9 788365 404299