

Maria Lohmann

Schüssler Salze. Natürlich schön

Leseprobe

[Schüssler Salze. Natürlich schön](#)

von [Maria Lohmann](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11605>

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Hände und Nägel

Da die Haut an den Händen sehr dünn ist und nur über wenige Talgdrüsen verfügt, ist sie dankbar für Pflege und Mineralsalze nach jedem Waschen. Was unsere Hände den ganzen Tag über leisten, ist uns oft gar nicht bewusst. Gönnen Sie ihnen hin und wieder einen kleinen Urlaub, z. B. in Form eines schönen Handbades. Die Schüßler-Salben und -Cremes können Sie mit sanft kreisenden Bewegungen in die Haut einarbeiten. So entspannt eine kurze Handmassage gleichzeitig die Muskulatur und unterstützt auf wohlige Weise die Wirkung der Mineralsalze.

Feuchte Hände

Feuchte Hände können Hinweis auf einen gestörten **Natrium-chloratum**-Haushalt und **Silicea**-Haushalt sein. Bei Handschweiß ist eine Kur mit **Nr. 11 Silicea** (6 bis 8 Tabletten täglich) ratsam. Bei kalten feuchten Händen: **Nr. 8 Natrium chloratum**.

WICHTIG

Die Standarddosierung in der Biochemie sind 3×2 Tabletten täglich. Die Salze lässt man rund 15 Minuten vor oder nach dem Essen langsam im Mund zergehen.

Längsrillen

Längsrillen sind mit zunehmendem Alter vermehrt zu beobachten, können aber auch Hinweis auf eine Störung im Flüssigkeitshaushalt sein.

Schüßler-Salze

Nr. 8 Natrium chloratum und **Nr. 11 Silicea**, auch als Salben.

Nagelbettentzündung

Schmerzhafte Nagelbettentzündungen entstehen durch Bakterien oder Pilze, die über winzige Verletzungen in die Haut eindringen. Die Entzündung kann

sich gefährlich ausbreiten, daher bei Entzündungszeichen wie klopfenden Schmerzen, starker Rötung oder einer druckempfindlichen Schwellung gleich einen Arzt konsultieren.

Bei einer leichten Nagelbettentzündung mit einfacher Rötung helfen oft Handbäder mit entzündungshemmender Kamille, zweimal täglich jeweils 15 Minuten.

Schüßler-Salze

Nr. 3 Ferrum phosphoricum innerlich und äußerlich; **Nr. 11 Silicea** im Abheilungsprozess; **Nr. 12 Calcium sulfuricum** als Reinigungssalz, **Nr. 6 Kalium sulfuricum** zur Ausleitung und Entgiftung.

Bei Neigung zu Nagelbettentzündungen regelmäßig rund um den Nagel **Nr. 11 Silicea**-Salbe eincremen.

Nagelhaut

Einrisse am Nagelbett entstehen häufig durch ausgetrocknete Haut.

Schüßler-Salze

Nr. 1 Calcium fluoratum und **Nr. 11 Silicea** beide innerlich einnehmen.

Äußerlich von beiden Salben eine haselnussgroße Menge entnehmen und in der Handfläche vermischen. Den Mix großzügig auf den Nägeln verteilen.

Zwischendurch lohnt sich eine Extraportion Pflege: Baden Sie die Fingerspitzen für zehn Minuten in einer kleinen Schüssel mit angewärmtem Olivenöl.

Dünne, brüchige Nägel

Dünne, brüchige Nägel, die am Rand zum Splittern neigen – sie können Zeichen eines Eisenmangels sein, insbesondere wenn die Haare ebenfalls brüchig sind, das Gesicht blass ist und Sie sich wenig energiereich fühlen (siehe Eisenmangel, Seite 101). Schüßler-Salze können diesen Mangel nicht beheben, sind aber eine sinnvolle Unterstützung: **Nr. 3 Ferrum phosphoricum** verbessert die Aufnahme und Verwertung von Eisen, **Nr. 2 Calcium phosphoricum** regt die Zellneubildung an, wirkt aufbauend und kräftigend.

Gesund essen

Gute Eisen-Quellen sind Fleisch, Linsen, Haferflocken, Soja und Hirse. Schwar-

ze Beeren enthalten ebenfalls viel Eisen und unterstützen die Blutbildung, Gleiches gilt für Melasse.

Fleckige Nägel

Sind die Fingernägel kraftlos, schwach und haben weiße Flecken, deutet dies auf einen Zinkmangel hin.

Schüßler-Salze

Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 21 Zincum chloratum D6 in Kombination mit 10 mg Zink täglich über mehrere Wochen.

Gesund essen

Fleisch, Fisch, Linsen und Vollkornbrot gleichen den Zinkmangel mit aus.

Gesunde Nägel

Sind die Nägel weich und brüchig, kombiniere ich die Salz **Nr. 1 Calcium fluoratum** und **Nr. 11 Silicea** mit 5 mg Biotin täglich über mindestens zwei Monate.

Biotin, auch Vitamin H genannt, hilft bei brüchigen Nägeln. Es unterstützt die Bildung von Keratin, einem wichtigen Bestandteil der Nägel, und verbessert damit deren Struktur. Biotin ist enthalten in Sojabohnen, Haferflocken, Weizenkeimen und Nüssen.

Nägelkauen

Nägelkauen kann Hinweis auf einen Kalkmangel sein. In der Biochemie gibt es drei Kalksalze: **Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 2 Calcium phosphoricum** und **Nr. 12 Calcium sulfuricum**.

Querrillen

Querrillen lassen vermuten, dass das Wachstum der Nägel temporär unterbrochen war, z. B. durch eine Erkrankung.

Schüßler-Salze

Nr. 2 Calcium phosphoricum und **Nr. 11 Silicea**, innerlich und äußerlich.

Schöne Hände sprechen Bände

Gepflegte Hände und Nägel sind unsere Visitenkarte und verraten meist mehr noch als das Gesicht unser wahres Alter. Für ein gesundes Wachstum benötigen die Hände Unterstützung von innen und außen, denn sie sind rund um die Uhr allen möglichen Umwelteinflüssen ausgesetzt.

Schüßler-Salze

Für gesunde Haut und kräftige Nägel sind **Nr. 1 Calcium fluoratum** und **Nr. 11 Silicea** innerlich und äußerlich unentbehrlich. Silicium dient als Bausubstanz für die Nägel. Es beschleunigt den Mineralisierungsprozess und sorgt für Festigkeit und Elastizität. Calcium fluoratum ist natürlich vorkommender Flussspat und wirkt speziell auf Gewebe mit langsamem Stoffwechsel wie die Nägel.

Trockene, rissige Hände, Schwielen und spröde Nägel, die leicht splintern: **Nr. 1 Calcium fluoratum**.

Trockene Hände, die Haut am ganzen Körper neigt generell zur Trockenheit, Feuchtigkeitsmangel: **Nr. 8 Natrium chloratum**.

Brüchige Nägel, gestörtes Wachstum: **Nr. 11 Silicea**, **Nr. 1 Calcium fluoratum**, **Nr. 2 Calcium phosphoricum**; Nagelwuchs vermindert: **Nr. 9 Natrium phosphoricum**.

Nägel reißen leicht ein, gelblicher Ton der Nägel bei ausgeprägtem Mangel von: **Nr. 11 Silicea**.

Verformte Nägel: **Nr. 1 Calcium fluoratum**, **Nr. 11 Silicea D6** und **D12**, **Nr. 3 Ferrum phosphoricum**, **Nr. 6 Kalium sulfuricum**.

Weißer Flecken: **Nr. 2 Calcium phosphoricum**, **Nr. 21 Zincum chloratum D6**.

Nagelbettentzündung: **Nr. 3 Ferrum phosphoricum**, innerlich und äußerlich.

Salz-Pflegepackung

Geschmeidig bis in die Nägel.

1 Strang Nr. 1 Calcium fluoratum Salbe

1 Strang Nr. 11 Silicea Salbe

Baumwollhandschuhe (Drogerie)

Eine Hand-Pflegepackung mit Schüßler-Salzen macht die Haut einschließlich der Nägel weich und geschmeidig. Mischen

Sie die Salbenstränge und verteilen Sie diesen Mix großzügig auf Ihren Händen und dem Nagelbett. Streifen Sie Baumwollhandschuhe darüber und lassen Sie die Mineralsalze mindestens 30 Minuten einwirken. Besonders zart wird die Haut, wenn Sie Ihren Händen die Maske einmal wöchentlich über Nacht gönnen.

Handpeeling mit Schüssler-Salzen

Schüppchen einfach wegrubbeln.

10 Tabl. Nr. 1 Calcium fluoratum D12
2 EL feines Meersalz
etwas Mandelöl (alternativ
Olivenöl)

Ein Handpeeling löst alte Schüppchen und regt die Durchblutung an. Es dient auch als ideale Vorbereitung für die Pflegepackung, um die Wirkstoffe der Salben intensiv aufzunehmen. Stellen Sie aus dem Meersalz, den pulverisierten

Calcium-fluoratum-Tabletten und dem Öl einen Mix her. Rubbeln Sie die Hände damit ab. Anschließend abspülen und mit Salbe Nr. 1 gut einreiben oder den Händen eine Pflegepackung spendieren.

Handbad

Wohltat für beanspruchte Hände.

20 Tabl.	Nr. 11 Silicea D12
	Milch
einige Tropfen	Jojobaöl oder Olivenöl
Nr. 1	Calcium fluoratum Salbe

Zur Pflege der beanspruchten Hände tut ein Handbad gut. Es hilft bei rauer und rissiger Haut und pflegt das Nagelbett. Fügen Sie das Öl und die aufgelösten Tabletten der Milch bei. Baden Sie Ihre Hände in der Verwöhn-Milch. Die Haut wird glatt und geschmeidig, Rötungen gehen zurück. Anschließend gut eincremen mit Salbe Nr. 1 Calcium fluoratum.



Maria Lohmann

[Schüssler Salze. Natürlich schön](#)

Die besten Anwendungen für ein strahlendes Aussehen

144 Seiten, kart.
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de