

Schüssler's celzouten 1 t/m 12 – Adler Pharma.

Calcium fluoratum (1)

Karakter: Calcium fluoratum geeft je het vermogen je te beschermen, zodat je geen muren meer om je heen hoeft te zetten. De energie van de Calcium fluoratum komt vrij wanneer je ontspant, waardoor de bescherming niet meer nodig is. Bijzonder goed, wanneer je altijd maar een goede indruk moet maken en daardoor gaat verstarren en bevriezen en je het gevoel hebt dat je voortdurend in je bestaan wordt bedreigd. Calcium fluoratum is vooral belangrijk, wanneer je te star bent geworden door te vaste standpunten. Hierbij helpt Calcium fluoratum je om deze starre identiteit los te laten, speciaal wanneer dit te maken heeft met het gevoel dat je te snel wordt aangevallen. Ze maakt je flexibel.

Vragen: Heb je hoge eisen? Heb je hoge idealen; Ben je te streng, te hard voor jezelf? Ben je kwetsbaar? Neem je veel emoties uit de omgeving op? Voel je je onbeschermd? Ben je gespannen? Ben je star? Heb je problemen met kritiek? Heb je trek in koude dranken? Heb je trek in ijs?

Gezichtskenmerken: zwart/bruin rond de ogen; ruit en/of waaivormige fijne rimpeltjes; donker/blauwe groef onder de ogen; blauwe lippen; nagels te zacht of te hard; vernisglans (met structuur).



Calcium phosphoricum (2)

Karakter: Calcium phosphoricum hangt samen met het bestaan zelf. De weg van inspanning tot loslaten. Het geeft vertrouwen in de eigen kracht en mogelijkheden. De eisen van de buitenwereld zijn zo hoog dat de innerlijke wereld het niet aan kan. Calcium phosphoricum zorgt dat je het aan kan en geeft je ruggengraat. Dit is een celzout voor manifestatie, wanneer je moeite hebt om iets te presteren, problemen hebt met de eisen van de maatschappij en bij overbelasting.

Vragen: Heb je moeite om iets te manifesteren? Heb je moeite met het opkomen voor jezelf? Heb je behoefte aan: hartig, ketchup, olijen, drop? Heb je problemen met doorslapen?

Opmerking: in geval van een tekort aan dit mineraal treedt een hevige honger naar pikante gerechten op, vooral ketchup, mosterd en gerookte voedingswaren.

Gezichtskenmerken: wasachtige kleur; waskleurige streep rondom de wenkbrauwen; waskleurig in de oorschelp/rand; wasachtige kleur neuspunt/vleugels; wasachtige kleur voor het oor; doorzichtige tanden; smalle mond.



Ferrum phosphoricum (3)

Karakter: Het is bij uitstek het mineraal voor je zelfvertrouwen. Ferrum phosphoricum geeft je de kracht om aan te kunnen wat er op je afkomt. Ze versterkt bij kwetsbaarheid; geeft je daadkracht en laat je ondernemen. Maakt zekerder en sterker.

Vragen: Heb je weinig zelfvertrouwen? Heb je weinig daadkracht? Heb je moeite om jezelf te kunnen zijn? Heb je behoefte aan koffie, zwarte thee? Heb je snel last van de zon?

Opmerking: koffie, zwarte thee en cacao verbruiken zeer veel ijzer.

Gezichtskenmerken: blauw/zwarte maan aan zijkant neus en/of blauw/ zwart deukje aan zijkant neus; ferrum-roodheid = tijdelijke roodheid b.v. na sporten, als dit te lang rood blijft; rode kleur, warm van binnen en buiten; warme rode oren.



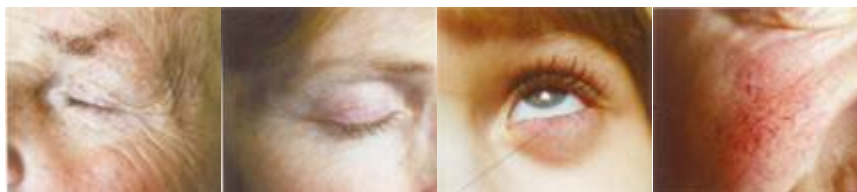
Kalium chloride (4)

Karakter: een mineraal voor het loslaten van de zorgen om de toekomst. Het denken niet los kunnen laten of stil kunnen zetten. Gevoelens kunnen toestaan en deze gebruiken. Maakt de geest soepeler. Bij angst voor tegenslag en het constant blijven malen van de gedachten, speciaal met betrekking tot de toekomst. Voor kinderen die zich overal mee bemoeien.

Vragen: Maak je je zorgen om de toekomst? Ben je veel in je hoofd bezig, (één thema)? Heb je problemen met je creatieve ontplooiing? Is er veel electro smog in de omgeving?

Opmerking: Alcohol en overbelasting van de bloedstroom verbruiken zeer veel van dit mineraal.

Gezichtskenmerken: een witte bril ronde de ogen; melkblauw; roodachtig / rozig boven wimpers, rond oog en mond; witte kin; adertjes in het gezicht of op de benen; blauwachtig oogwit; aderen in oogwit; witte tong.



Kalium phosphoricum (5)

Karakter: geeft de kracht en het vermogen om onder druk te werken. Verantwoordelijkheid kunnen nemen en kunnen dragen. Op tijd rust kunnen nemen en niet altijd maar doorjagen, totdat uitputting het gevolg is. Wanneer je moedeloos bent, schuchter, snel bang, bij pleinvrees en uitputting. Wanneer je het gevoel hebt dat er teveel van je geëist wordt. Alle verantwoordelijkheid naar je toe trekken en iedere keer er weer meer bijnemen.

Vragen: Neem je (te) veel verantwoordelijkheid? Kijk je aan tegen alles wat er nog gedaan moet worden? Heb je een slecht incasservermogen? Heb je behoefte aan noten? Ben je op zoek naar nog iets te eten? Heb je een onbestemd hongergevoel? Heb je een vieze mondgeur?

Opmerking: voor, tijdens of na bijzondere inspanningen overvloedig innemen als aanvulling van de aangebroken reserves.

Gezichtskenmerken: asgrauwe, grijze kleur/sluier; ingevallen slapen; matte ogen (weinig glans); een vies ongewassen gezicht.



Kalium sulfuricum (6)

Karakter: belangrijk voor het verwerken van mentale belasting, voornamelijk door de omgeving. Maakt mentaal sterk en weerbaar. Laat je beheerst handelen en geeft je overzicht. Wanneer je bang bent dat je niet alles op tijd afkrijgt. Bij een groot tekort ga je je vasthouden aan gewoontes. Bij geëuwde honger, sterke behoefte aan frisse lucht, claustrofobie - angst voor enge ruimtes (liften en gondels van kabelbanen, tunnels).

Opmerking: Het is het beste om dit mineraal samen te gebruiken met een dubbele hoeveelheid natrium sulfuricum (nr. 10). (Voor een betere afvoer.)

Vragen: Heb je te weinig ruimte voor jezelf? Heb je problemen om je ego neer te zetten? Heb je vastzittende gewoonten? Heb je problemen met grote groepen? Heb je vaak behoefte aan frisse lucht? Wil je altijd het raam open?

Gezichtskenmerken: bruin/geelachtige kleur: geelbruine kin; geelbruine kaak; pigmentvlekken; sproeten; moedervlekken; ouderdomsvlekken; vitiligo.



Magnesium phosphoricum (7)

Karakter: je niet gewaardeerd voelen, vaak met de neiging tot blozen. Druk en stress vanuit de maatschappij, machteloosheid, gedesoriënteerd zijn en je niet kunnen ontspannen. De gedachten kunnen niet worden losgelaten en blijven vaak maar draaien als een gebroken plaat, zonder dat er specifieke zorgen zijn. Voor alle stress situaties en verslavingen, ook roken.

Bij spanning, elektrosmog, enz. Bij sterke elektromagnetische belasting (elektrosmog) verbruikt het lichaam zeer veel van dit mineraal. Bij een slecht humeur, ochtendhumeur, plankenkoorts. Vooral trek in chocolade is een aanwijzing van het tekort aan dit mineraal.

Opmerking: Magnesium phosphoricum werkt bijzonder goed als "warme 7" bij spanning. Daartoe worden 10 stuks van dit mineraal in warm water, dat eventjes gekookt heeft, opgelost en zo heet mogelijk met kleine slokjes opgedronken.

Vragen: Heb je vaak last van spanning? Heb je vele gedachten, zonder reden? Heb je problemen met inslapen? Heb je plankenkoorts? Ben je snel verlegen? Heb je behoefte aan: chocolade, koffie? Heb je verslavingen, zoals b.v. roken?

Gezichtskenmerken: magnesium roodheid; van binnen warm, van buiten koud; blozen; hectische vlekken.



Natrium chloride (8)

Karakter: teleurstelling is het belangrijkste thema waar dit mineraal mee te maken heeft, alles doen wat er van je verwacht wordt en dan nog de ander niet tevreden kunnen stellen, er niet bij horen. Handelen om aan de verwachting van een ander te voldoen en op alles een antwoord moeten weten. Het gevoel hebben dat je verloren gaat in de massa. Wanneer er problemen zijn met het verwerken van verdriet en verlies.

Vragen: Heb je moeite met alles wat er emotioneel op je afkomt? Heb je moeite met het verwerken van alles? Heb je behoefte aan zout/chips? Heb je behoefte aan veel drinken? Heb je behoefte aan weinig drinken? Voel je je 's morgens uitgedroogd?

Opmerking: bij een tekort aan dit mineraal ontstaat er een sterke trek in zoute en sterk gekruide gerechten. Veel natrium chloride wordt verbruikt door psychosociale spanning (bijv. televisie) en electrosmog.

Gezichtskenmerken: grove poriën; rode randen van het ooglid; slakkenspoor op het ooglid; gelatine glans; heb je een droge huid; heb je droge haren; heb je roos; sponsachtige kin; sponsachtige neus; bolle wangen.



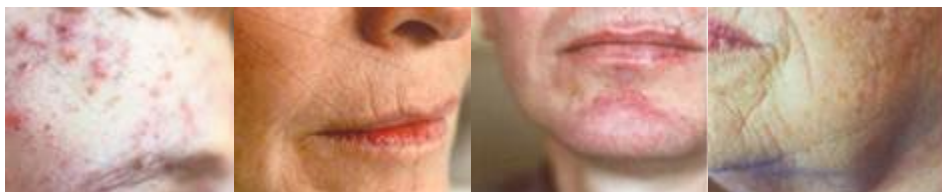
Natrium phosphoricum (9)

Karakter: het onderdrukken en niet uiten van je warmte, cool zijn is in. Je gevoelens niet naar buiten kunnen of durven brengen. Onzeker zijn over je weg en het leven. Het mineraal helpt je om zelf je leven vorm te geven en je warmte te laten zien. Wanneer je slecht alleen kunt zijn en vooral 's avonds actief bent. Een dip om vier of vijf uur in de middag. Wanneer je zin hebt om iets te doen en vermoeid bent, onverklaarbare honger (wanneer men plotseling moet eten), honger naar zoetheid en meel-gerechten, bijzonder goed om te gebruiken tijdens lange autoritten.

Vragen: Ben je een twijfelaar? Ben je onzeker? Heb je behoefte aan zoetheid? Heb je behoefte aan zuur? Reis je veel? Ben je moe na eten? Heb je een dip om 16.00-17.00u? Is je zweet zuur?

Opmerking: de voeding heeft een buitengewoon grote invloed op het zuurgehalte! Bij een tekort aan Natrium phosphoricum ontstaat een behoefte aan zoetheid of juist heel zure producten.

Gezichtskenmerken: mee-etters; alle soorten pukkeltjes; rode zuurvlekken; zuur-vouwen; streepjes op bovenlip; hamsterwangen; roodachtige kin; vette huid; droge huid (vet arm).



Natrium sulfuricum (10)

Karakter: wanneer je de neiging hebt om je gevoelens weg te drukken en sterke emoties zoals kwaadheid, ergernis en agressie niet laat zien, geeft dit mineraal een gezonde sterkte om de uitdagingen van het leven aan te kunnen. Laten stromen of het leven controleren? Wanneer er een passieve houding ten opzichte van het leven is ontstaan, "laat mij met rust" en je terug willen trekken uit de hardheid van de maatschappij.

Vragen: Houd je emoties vast? Heb je moeite met loslaten? Wil je met rust gelaten worden? Heb je het gevoel van een kater? Heb je behoefte aan bittere voedingsmiddelen?

Opmerking: klachten die ontstaan uit het niet voldoende af kunnen voeren. Elektromagnetische belasting, alcohol, tabak en koffie versterken het tekort.

Gezichtskenmerken: groen geelachtig; blauwrode neus; drankneus; gezwollen traanzakken; zwelling boven de ogen; geelgroenig oogwit.



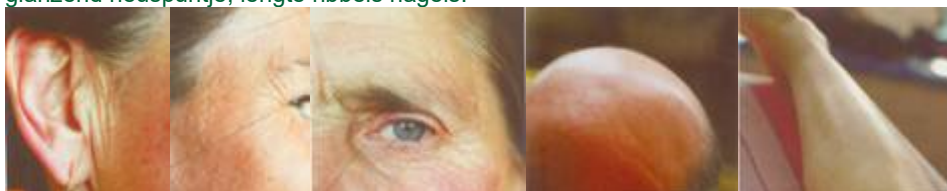
Silicea (11)

Karakter: wanneer je geleerd hebt jezelf uit te schakelen om je omgeving te kunnen waarnemen, door het missen van vertrouwen in jezelf. Overgevoelig voor je omgeving. Wanneer je als kind bijvoorbeeld hoorde: was jij maar niet geboren. Silicea geeft zelfvertrouwen en zorgt ervoor, dat je je grenzen kunt gaan aangeven, zodat je kunt voldoen aan de eisen die worden gesteld. Bij een overdreven verlangen naar harmonie. Moeite met het aangaan van confrontaties. Snel blauwe plekken. Bij rimpels en kraaienpootjes als crèmegeel uitwendig gebruiken.

Vragen: Wil je het liefste altijd harmonie? Ga je geen conflicten aan? Loop je om de problemen heen? Kleurt je huid snel wanneer je je stoot? Heb je zweterige handen? Ben je gevoelig voor licht en/of geluid?

Opmerking: Silicea altijd samen met een dubbele hoeveelheid natrium phosphoricum (nr. 9) gebruiken.

Gezichtskenmerken: diepe oogkas holtes; kraaienpoten; fijne vouwen voor het oor; spiegelglans; glanzend hoofd; glanzend neuspuntje; lengte ribbels nagels.



Calcium sulfuricum (12)

Karakter: alles of niets karakter, wie niet voor me is, is tegen me. Gevangen zitten in vaste structuren, dit kan op school zijn, bij de ouders, door wetten of als gevolg van de instanties. Bijvoorbeeld een zoon, die nog bij de moeder woont en waar de moeder alles nog voor bepaalt. Niet om kunnen gaan met beperkingen, gevangen zitten in regeltjes. Calcium sulfuricum verzacht zowel dwarsliggende kinderen, als de wat nukkige en dwarse personen. Blokkering door angst.

Vragen: heb je een shock meegemaakt? Ben je dwars en nukkig? Zit je vast in structuren, b.v. op school of op werk? Heb je problemen met het maken van contacten?

Opmerking: na een shock of trauma, wanneer het leven weer in beweging moet komen. Vaak prettig voor kinderen in de eerste schoolweek. Bij middenoorontsteking samen met nr. 3.

Gezichtskenmerken: spierwit; doorschijnend wit; opliggende plooien voor het oor; diepe geplooid groeven; gecompecteerde rimpels.



* Foto's uit: Antlitzanalyse in der Biochemie nach Dr. Schüssler. Der Bildatlas. 5e uitgave. € 74,99 Feichtinger /Niedan.

** Heeft u een website waarop informatie over celzouten staat, laat deze dan controleren door de KOAG. Op overtredingen staan forse boetes.