

# Abnehmen mit Schüssler Salzen

Abnehmen, Diäten, Kalorienzählen, weniger und gezielter essen, mehr Bewegung - für viele Menschen bedeutet es einen ziemlichen Stress, wenn die Pfunde runter sollen. Und die müssen runter, denn Übergewicht oder gar Fettleibigkeit ist nicht nur ein ästhetisches Problem, es ist vor allem ein gesundheitliches. Und zwar ein großes. Wer zu viele Kilos mit sich herumschleppt, der läuft Gefahr, schwer zu erkranken: Diabetes, Herz- und Kreislaufprobleme, zu hoher Blutdruck, Arteriosklerose, Haut- und Gelenkkrankheiten sind die Folgen von Übergewicht. Also fassen immer mehr Menschen den Entschluss: "**Ich will abnehmen**". Sie auch?

Das ist löblich, aber Sie müssen bedenken: Gewicht verlieren ist Stress für den Körper, er gerät aus der gewohnten Balance, er muss viel verkraften - und er sammelt Schlacken und Giftstoffe an. Außerdem sollte eine Gewichtsabnahme ja unbedingt mit mehr Bewegung einhergehen - das wiederum fordert Muskeln und Gelenke.

Deshalb ist es nötig, bei oder nach einer Diät dem Körper zu helfen, ihn zu unterstützen. Und da bieten sich in der wunderbaren Gesundheitswelt der Schüssler Salze folgende Salze an:

## **Salz Nummer 1, Calcium floratum D 12**

In sehr vielen Fällen werden Haut und Bindegewebe durch eine Diät geschwächt. Die Haut verliert ihre Fettunterpolsterung, das Bindegewebe seine Festigkeit. Dadurch kann Cellulite entstehen, bzw. eine bereits vorhandene wird verstärkt. Sie sollten dieser Entwicklung unbedingt entgegenzutreten. Außerdem besteht die Gefahr, dass Ihre Blutgefäße durch das Übergewicht bereits geschädigt sind auch da hilft Salz Nummer 1.

**Salz Nummer 4, Kalium chloratum D** Wenn Sie eine Diät machen, sammeln sich Schlacken und Gifte im Fettgewebe an. Um diese auszuspülen müssen Sie sehr viel trinken (Wasser oder ungesüßte Tees). Das bedeutet aber auch, dass Ihre Ausscheidungsorgane wie Nieren, Blase und Harnwege in Ordnung sein müssen. Deshalb ist es gut, wenn Sie zum Salz Nummer 4 greifen, damit Ihnen da nichts passiert.

## **Salz Nummer 5, Kalium phosphoricum D 6**

Sehr oft kommt - vor allem am Anfang einer Diät oder einer Umstellung der Ernährung - zu schwerwiegenden Verdauungsstörungen. Magen und Darm müssen mit der neuen Situation fertig werden, Sie reagieren gereizt, entweder durch Verstopfung oder durch Durchfall. Um diesen beiden Problemen aus dem Weg zu gehen, empfiehlt sich die Einnahme von Salz Nummer 5.

## **Salz Nummer 6, Kalium sulfiuricum D 6**

Es ist sehr wichtig, dass bei einer Diät oder Nahrungsumstellung die Zellerneuerung nicht in Mitleidenschaft gezogen wird. Der ganze Organismus muss reibungslos funktionieren, es dürfen bei der Zellbildung keine Probleme auftreten, sonst ist das Immunsystem gefährdet. Deshalb die Unterstützung der Gewichtsabnahme durch Salz Nummer 6.

## **Salz Nummer 8, Natrium chloratum, D 6**

Wenn Sie eine gezielte Diät durchführen, muss Ihr Wasserhaushalt unbedingt richtig funktionieren. Da Sie viel trinken, leisten die Nieren Schwerstarbeit bei ihrer Aufgabe, das Blut zu reinigen. Sie können durch die Einnahme von Salz Nummer 8 helfen.

### **Salz Nummer 9, Natrium phosphoricum D 6**

Das ist wohl das wichtigste Schüssler Salz für alle Menschen, die sich einer Diät unterziehen. Denn es regelt die Harmonie von basisch und sauer im Körper. Und diese Harmonie ist bei Übergewicht und Fettleibigkeit aus der Balance geraten. Außerdem stellt es die Talgproduktion auf "normal" ein, Bei jeder Diät werden der Stoffwechsel und der Verdauungsapparat sehr stark gefordert. Mit dem Salz Nummer 9 unterstützen Sie dieses Schwerstarbeit und sichern den Erfolg Ihrer Diät.

### **Salz Nummer 10, Natrium sulfuricum D 6**

Sehr oft sammeln sich während einer Diät Giftstoffe im Gewebe an. Diese müssen gelöst und ausgeschieden werden. Dabei spielt das Salz Nummer 10 eine entscheidende Rolle. Es verhindert auch Durchfall, der während einer Diät zur Austrocknung und dadurch zu schweren gesundheitlichen Schäden führen kann.

## **DIE SALZE UND IHRE DIÄT**

Es ist also fast unerlässlich, die verschiedenen Prozesse die in Ihrem Körper während und nach einer Diät ablaufen, zu unterstützen. Die medizinische Wissenschaft ist sich im Klaren darüber, welche wichtige Rolle dabei die Schüssler Salze spielen.

### **NOCH EIN PAAR SCHNELLTIPPS:**

1. Ihre Sucht nach Schokolade und Süßigkeiten werden gehemmt durch das Salz Nummer 7, Magnesium phosphoricum und das Salz Nummer 9, Natrium phosphoricum.
2. Haben Sie dagegen Probleme mit Salzstangen Chips und gerösteten Nüssen, dann sollten Sie zu den Salzen Nummer 8, Natrium chloratum und Salz Nummer 5, Kalium phosphoricum greifen.
3. Die Salze gibt es auch in Salbenform. Gegen schlaffe Haut und Falten hilft ein Gemisch aus Salben mit den Salzen Nr. 1 und Nummer 11.