



## Celzouten (van dr. Schüssler)

Verzwikte enkel, groeipijnen, koorts, allergieën, diarree, insectenbeet, wagenziekte, buikkrimp, hoofdpijn/migraine, tranende ogen, loopneus, verbrandingen, maagzuur, jeuk, opgeblazen gevoel, gewrichtspijn of wat dacht je van een kater? Ik weet 100% zeker dat je minstens één van de genoemde klachten wel eens hebt gehad of nog hebt. Maar ik weet ook bijna zeker dat er maar weinig mensen zijn die dan denken aan het gebruiken van dr. Schüssler celzouten. En toch kan het zo simpel zijn!!

De celzouten van dr. Schüssler zijn zo breed toepasbaar dat iedereen hier wat aan kan hebben. Jong en oud. Het zijn celzouten die van nature al in het lichaam voorkomen. Het zijn dus GEEN supplementen!

### *Wat zijn celzouten nou precies?*

Als ik het noem krijg ik een enkele keer wel eens de reactie: "Oh nee, ik mag van de dokter niet teveel zout gebruiken ivm mijn hart". Maar dit kun je gerust vergeten. Want zulke zouten zijn het niet.

Maar nog veel vaker merk ik dat mensen er nog nooit van gehoord hebben.

Bij celzouten moet je denken aan minerale zouten. Dus geen gewoon zout! Deze minerale zouten (scheikundige stoffen/verbindingen) zitten van nature al in ons lijf. Sterker nog: zonder kunnen wij niet.

We hebben er miljoenen van in ons lijf die hun uiterste best doen om te zorgen dat wij in balans blijven – zowel lichamelijk als geestelijk – zodat wij gezond en happy kunnen leven.

Nou klinkt dat natuurlijk 'als muziek in je oren' want iedereen heeft wel eens ergens last van, al is het maar van stresssss... Of je hebt je gestoten of gesneden of...vul maar in.

Je lichaam probeert voortdurend de ongemakken te verhelpen en het evenwicht weer te herstellen. En hiervoor heeft het lichaam de beschikking over de celzouten. Elk celzout heeft zijn eigen specifieke functie. Alles waarbij er een teveel of te weinig van is, gaat het lichaam aan de slag. Dus teveel vocht vasthouden of juist een enorme droge huid? Je vochtbalans is hoogstwaarschijnlijk verstoord en je lichaam probeert dit te herstellen.

Maar wat als dit niet goed lukt?

### *Hoe werkt het*

Soms kun je lang met een klacht lopen die niet echt weg wil gaan. Dan kan het goed zijn om je lichaam te ondersteunen met extra celzouten. Je lichaam laat jou weten: "ik trek het even niet of moeilijk daarom trek ik aan de bel door die klacht te laten zien". Voor jou dus een teken om aan de slag te gaan.

Je kunt van buiten wat doen en/of van binnen. Dus bv. Dat vochttekort. Je denkt: laat ik eens wat meer drinken. Je doet je uiterste best om extra te drinken, toch blijf je

last houden van die droge huid. Het kan dus zo zijn dat je lichaam niet goed in staat is het vocht vast te houden. Met andere woorden: er is een (tijdelijk) tekort aan een bepaald celzout dat jouw lichaam helpt de vochtbalans op orde te houden.

Dus je zou het zo kunnen zien:

Je wilt je huis opknappen want er mankeert het een en ander aan. Je zorgt voor materiaal (lees: supplementen en/of gezonde leefwijze) en een stel bouwvakkers (lees: celzouten). Je kunt natuurlijk zonder bouwvakkers wat aanrommelen; je kunt cement (supplementen) laat leveren of nieuwe tegels maar als je geen bouwvakkers (celzouten) hebt komt het niet (in de juiste hoeveelheid) op de goede plek (in je lijf).

### *Wat is het niet?*

- Het is niet bedoeld als vervanging van je voorgeschreven middelen door een arts
- Het zijn géén chemische pillen die allerlei onnodige toevoegingen hebben
- Het vervangt niet een goede diagnose door een arts
- Het zijn géén supplementen; het is geen toevoeging, het is een aanvulling van wat er al is

### *Dus, wat is het wel?*

Het is de basis van alle cellen in je lijf. Als je celzouten op orde zijn kan je lichaam extra goed voeding en/of supplementen tot zich nemen. Hoe mooi is dit?

De celzouten van Dr. Schüssler sluiten aan bij de principes uit de natuurgeneeskunde; ondersteuning van het opbouwend en herstellend vermogen van het lichaam zelf.

## Ontstaan

Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821-1898) heeft als eerste 12 minerale zouten in kaart gebracht. Na zijn dood zijn er wetenschappers mee verder gegaan en inmiddels zijn er 27 celzouten bekend met hun werking en toepassing.

De eerste 12 zouten worden wel de basiszouten genoemd. Makkelijk verkrijgbaar bij mij of online of bij bepaalde gezondheidswinkels. De overige 13 t/m 27 worden de hogere zouten genoemd.

## Voor wie?

Iedereen kan in principe de celzouten voor eigen gebruik aanschaffen. Er zijn mensen die korte of lange tijd extra van bepaalde zouten innemen voor bijvoorbeeld hun botten (calcium) of extra magnesium.

Voor de hogere celzouten is het goed om een consulente te raadplegen voor een fijne afstemming van de basiszouten met de hogere zouten.

## Gebruik

Je kunt de celzouten op verschillende manieren toepassen: Innemen (per tablet of in water opgelost), kompressen, smeren (met zalf) of een (voeten)bad.

Je kunt 1x of meerdere keren per dag een aantal tabletten in je mond laten smelten. Zo'n 3 tot 6 tabletten kun je gebruiken voor lichte ongemakken. Bij wat langdurige of heftiger klachten kun je meer nemen tot wel 12 tabletten per zout per dag. In acute gevallen zelfs elke 5 of 10 min. 1 tablet innemen.

Heb je een wond of zwelling, dan kun je de zouten in water oplossen en hier je kompres mee nat maken en op de aangedane plek leggen.



*Conclusie: heb je huisapotheek op orde en 'eet wat vaker (mineraal) zout'!*

## Heb jij klachten of niet lekker in je vel?

Of wil je gewoon weten hoe jij de celzouten voor jezelf in kunt zetten? Ik kan kijken op welke vlakken jouw lijf ondersteuning kan gebruiken van de celzouten en deze in aangepaste hoeveelheden aan je meegeven.

Maak een afspraak voor een consult en we zoeken samen wat het beste bij jou past. Kijk ook op de website voor meer informatie: [www.natuurlijkvoormij.nl](http://www.natuurlijkvoormij.nl)

Vergoeding mogelijk op basis van aanvullende verzekering. **Aangesloten bij:**



KvKnr 24461359



Praktijk voor  
gezonde balans  
op natuurlijke  
wijze

Ilse Mol

06-30 456 554

Ouderkerk aan den IJssel  
[www.natuurlijkvoormij.nl](http://www.natuurlijkvoormij.nl)