



## VSM Schüssler mineraalzouten. Jouw basis voor een gezond leven

*Elke dag fit met de Schüssler mineraalzouten*

*Schüssler zouten*

# Hoe gezond ben jij eigenlijk?

## Doe de test!

1	Sta je elke ochtend fit en uitgerust op?	Ja <input type="checkbox"/>	Nee <input type="checkbox"/>
2	Zijn je spieren en gewrichten pijnloos en soepel?	Ja <input type="checkbox"/>	Nee <input type="checkbox"/>
3	Zit je lekker strak in je vel?	Ja <input type="checkbox"/>	Nee <input type="checkbox"/>
4	Heb je gezond en glanzend haar?	Ja <input type="checkbox"/>	Nee <input type="checkbox"/>
5	Heb je het hele jaar door een goede weerstand?	Ja <input type="checkbox"/>	Nee <input type="checkbox"/>



Heb je 5x Ja ingevuld? Dan mag je jezelf feliciteren. Je bent in een prima conditie! Heb je 2 of meer keer Nee ingevuld, dan kan het zijn dat je een tekort hebt aan bepaalde mineralen. Voor een optimale gezondheid, conditie en schoonheid heb je namelijk een goede hoeveelheid én verdeling van mineraalzouten in je lichaam nodig.

Wil je weten hoe je de mineralenbalans in je lichaam op een simpele en doeltreffende manier kunt herstellen? Ga dan naar [www.vsmschussler.nl](http://www.vsmschussler.nl) en doe de test: 'Welk type ben ik?' Je krijgt dan een persoonlijk advies. In dit boekje kun je alvast lezen wat Schüssler mineraalzouten zijn en wat ze voor jou kunnen betekenen. Ben je benieuwd welke types er zijn? Kijk dan op pagina 8-15.

Wil je weten bij welke klachten je Schüssler mineraalzouten kunt gebruiken?

Kijk dan op pag. 16 en 17.

Je vindt daar een voorbeeld van veelvoorkomende klachten met de bijbehorende Schüssler zouten. Een uitgebreidere lijst met indicaties vind je op [www.vsmschussler.nl](http://www.vsmschussler.nl).



# Waarom zijn Schüssler mineraalzouten de basis voor jouw gezondheid?

Gezond zijn en blijven – dat wil jij toch ook? En daar wil je ook best iets voor doen, zoals gezond eten, bewegen en op tijd ontspannen. Toch kun je daarmee niet altijd voorkomen dat je klachten krijgt of ziek wordt.

## De oorzaak aanpakken

Als je klachten hebt kun je die op twee manieren oplossen: je bestrijdt de symptomen óf je pakt de oorzaak aan.

Als je voor de tweede optie kiest, zul je beslist geïnteresseerd zijn in de therapie van Schüssler.

Deze Duitse homeopaat ontdekte namelijk dat een tekort aan bepaalde mineralen in je lichaamscellen klachten kan veroorzaken. Als je dat tekort aanvult, komt je mineralenstof-

wisseling weer in balans en verminderen of verdwijnen je klachten.

## Waarom Schüssler mineraalzouten?

De mineralen die je lichaam nodig heeft, krijg je meestal in voldoende mate binnen via je voeding. Hoe kan er dan toch een tekort ontstaan? Dat komt omdat je cellen soms niet in staat zijn de mineraalzouten op te nemen. Dat kan bijvoorbeeld komen door stress, medicijngebruik, milieuvervuiling of door een ziekte. Dan moet eerst de celstofwisseling hersteld worden om de benodigde mineralen op te kunnen nemen. En dat is nu precies wat de Schüssler mineraalzouten van VSM doen.

## Eenvoudig en effectief

De therapie van Schüssler is een eenvoudige, maar doeltreffende geneesmethode, die voor vrijwel iedereen geschikt is.

Met de mineraalzouten kunnen veel klachten effectief worden behandeld. En je kunt ze met een gerust gevoel gebruiken.

De Schüssler mineraalzouten

worden al meer dan 100 jaar met succes toegepast. Vooral in Duitsland zijn ze zeer populair. De Schüssler mineraalzouten van VSM zijn geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf 6 jaar. Lees snel verder wat de mineraalzouten voor jou kunnen betekenen.



# Welke mineraalzouten zijn er en waarvoor kun je ze gebruiken?

## 1 Calcium fluoratum



Het mineraalzout voor stevigheid en elasticiteit



## 2 Calcium phosphoricum



Het mineraalzout voor sterke botten en tanden



## 3 Ferrum phosphoricum



Het mineraalzout voor de weerstand



## 4 Kalium muriaticum



Het mineraalzout voor herstel bij ontstekingen



## 5 Kalium phosphoricum



Het mineraalzout voor de geestelijke balans



## 6 Kalium sulfuricum



Het mineraalzout voor ontslakken en ondersteuning bij het afvallen



**Belangrijk.** Schüssler mineraalzouten moeten volgens het homeopathische principe bereid worden om hun kwaliteit te kunnen garanderen. Deze bereiding is te herkennen aan de vermelding 'Homeopathisch geneesmiddel' op de verpakking. Lees voor gebruik de bijsluiter.

**7 Magnesium phosphoricum**



Het mineraalzout bij kramp en pijn



**8 Natrium muriaticum**



Het mineraalzout voor de vochtbalans



**9 Natrium phosphoricum**



Het mineraalzout voor de stofwisseling en bij spijsverteringsproblemen



**10 Natrium sulfuricum**



Het mineraalzout voor ontgiften, reinigen en uitscheiden



**11 Silicea**



Het mineraalzout voor huid, haren en nagels



**12 Calcium sulfuricum**



Het mineraalzout bij huidontstekingen, zoals acne, zweertjes en puisten



# Welke Schüssler types zijn er?

In de Schüssler therapie worden mensen ingedeeld in de 12 onderstaande types. Herken je jezelf in een van de types? Door regelmatig het bijbehorende zout te gebruiken voorkom je dat je een tekort krijgt.

## Type 1, het calcium fluoratum-type



Calcium fluoratum-types zijn vriendelijke, betrokken en hartelijke mensen. Ze stoten regelmatig hun neus, omdat niet iedereen van hun medeleven gediend is. Van nature zijn deze mensen praktisch aangelegd. Ze kunnen goed organiseren en hebben ook de energie om hun plannen uit te voeren.

Bij een tekort aan calcium fluoratum worden deze mensen wat star in hun manier van werken. Ze kunnen er moeilijk tegen als mensen hun ideeën verstoren en kunnen niet zo goed tegen kritiek. Geld en materiële zaken gaan ineens een heel belangrijke rol spelen, terwijl dat normaal niet zo is.

Lichamelijk kan het tekort zich uiten in verslapping van de huid en de banden en een gevoeligheid voor aambeien en spataderen.

Door gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 1 verminderen de klachten en komt bij deze mensen de soepelheid van lichaam en geest terug.



## Type 2, het calcium phosphoricum-type



Calcium phosphoricum-types zijn levendige mensen. Ze stellen hoge eisen aan zichzelf en streven naar perfectie. Soms vergeten ze daarbij te genieten van het moment.

Bij een tekort aan calcium phosphoricum worden deze mensen ontevreden over zichzelf en voelen ze zich ondergewaardeerd. Ze zijn dan snel vermoeid en hebben weinig eetlust. Ze hebben een voorkeur voor zoute en gerookte spijzen.

Lichamelijk kan een gebrek aan calcium phosphoricum zich uiten in een zwak gebit en een neiging tot botontkalking.

Door gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 2 voelen deze mensen zich weer zeker en hun ontevredenheid verdwijnt.

## Type 3, het ferrum phosphoricum-type



Ferrum phosphoricum-types weten heel goed wat ze willen en ook hoe ze dat kunnen bereiken. Ze hebben duidelijk een sterke wil.

Bij een tekort aan ferrum phosphoricum gaan deze mensen licht en onrustig slapen. Ze raken vermoeid en krijgen gebrek aan energie en daadkracht. Ze zien bleek, terwijl hun wangen en oren juist rood en warm kunnen zijn.

Lichamelijk uit het gebrek aan ferrum phosphoricum zich in een lage weerstand en regelmatig terugkerende klachten aan de luchtwegen.

Door gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 3 krijgen deze mensen meer energie, een betere weerstand en weer zin in het leven.

## Type 4, het kalium muriaticum-type



Kalium muriaticum-types hebben een brede belangstelling voor alles en iedereen. Het zijn ijverige studenten, die graag leren. Ze hebben een sterk plichtsgevoel, houden van denksporten en lossen graag problemen op.

Bij een tekort aan kalium muriaticum zijn deze mensen geneigd in zichzelf te keren. Hun gedachten blijven maar doormalen en al vroeg in de ochtend liggen ze wakker om weer verder te denken.

Lichamelijk uit het tekort zich in langdurige verstopping van de luchtwegen, bijvoorbeeld een verkoudheid die maar niet over wil gaan, lusteloosheid en een overgevoeligheid voor prikkels, zoals harde geluiden.

Het gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 4 stimuleert dat deze mensen de dingen los kunnen laten en weer lucht krijgen, zowel fysiek als mentaal.

## Type 5, het kalium phosphoricum-type



Kalium phosphoricum-types hebben een natuurlijke behoefte aan uitdaging, zowel lichamelijk als geestelijk. Ze reageren enthousiast op nieuwe mogelijkheden en zijn bijna niet te stuiten in hun ondernemingslust. Verveling kennen ze niet; de dagen zijn altijd te kort.



Bij een tekort aan kalium phosphoricum raken deze mensen geestelijk en lichamelijk uitgeput. Ze krijgen dan moeite om zich te concentreren, vergeten waar ze dingen neergelegd hebben en de efficiëntie in hun werkwijze valt weg. Ze worden gevoelig voor stress, slaapproblemen, voorjaarsmoetheid en winterblues.

Door het gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 5 verminderen de klachten en mogen deze mensen van zichzelf weer rust nemen.

### Type 6, het kalium sulfuricum-type



Kalium sulfuricum-types hebben graag hun hele leven onder controle. Ze bereiden alles goed voor en werken hard. Ze zijn behulpzaam en door hun praktische inslag is iedereen blij met hun betrokkenheid.

Als deze mensen echter een tekort hebben aan kalium sulfuricum krijgen ze het gevoel dat ze te veel hooi op hun vork hebben genomen. Ze worden gejaagd, kunnen niet meer goed nadenken, raken uit hun evenwicht en zoeken troost in eten.

Lichamelijk uit het gebrek aan kalium sulfuricum zich in een zeer sterke behoefte aan frisse lucht en een drukkend gevoel in de maag.

Door gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 6 verminderen de klachten. Door de ontstekende werking verdwijnen de overtollige kilo's weer.



## Type 7, het magnesium phosphoricum-type



Magnesium phosphoricum-types zijn onafhankelijke, zelfbewuste mensen. Ze zijn niet bereid zich onderdanig op te stellen of mee te werken aan idealen die ze niet ondersteunen. Ze zijn avontuurlijk, moedig en hebben een groot uithoudingsvermogen.

Bij een tekort aan magnesium phosphoricum worden deze mensen juist onzeker en verlegen, waardoor ze snel blozen.



Lichamelijk kan het tekort zich uiten in spierkrampen, zoals kuitkramp en buikkramp, hoofdpijn en een extreme behoefte aan chocolade.

Schüssler mineraalzout nr. 7 geeft deze mensen weer innerlijke rust en overzicht. De spierkrampen verdwijnen en de extreme behoefte aan cacao en chocolade verdwijnt.

## Type 8, het natrium muriaticum-type



Natrium muriaticum-types hebben een heel duidelijk beeld van zichzelf: wie ze willen zijn, hoe ze willen leven, waar ze van houden en wanneer ze betrokken willen worden bij de buitenwereld.

Bij een tekort aan natrium muriaticum krijgen ze het gevoel verloren te gaan in de massa. Ze zijn dan niet meer in staat

zichzelf te zijn. Dat heeft tot gevolg dat ze zich onbegrepen en eenzaam gaan voelen en gesloten worden.

Natrium muriaticum-types hebben gemakkelijk last van hoofdpijn, tranende of te droge ogen en obstipatie.

Door het gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 8 verminderen de klachten en krijgen deze mensen hun eigenwaarde terug.

### Type 9, het natrium phosphoricum-type



Natrium phosphoricum-types zijn aardige, rustige mensen met een goed ontwikkeld denkvermogen. Ze zijn sociaal ingesteld en hebben vaak belangrijke posities, bijvoorbeeld in het bedrijfsleven of in de politiek. Ze hebben interesse in de standpunten van anderen

en houden wel van een pittige discussie.

Bij een tekort aan natrium phosphoricum raken deze mensen uit hun evenwicht en worden ze verbitterd. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren door een te hectisch leven en/of ongezond eten.

Lichamelijk uit het tekort zich in een opgeblazen gevoel, spierspanningen en een sterke voorkeur voor zuur eten.

Door het gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 9 verminderen de klachten en komen deze mensen weer in balans.



## Type 10, het natrium sulfuricum-type



Natrium sulfuricum-types zijn allemansvrienden. Ze zijn aardig, vriendelijk, voorkomend en vaak ook romantisch en een beetje dromerig.

Door een tekort aan natrium sulfuricum, dat kan ontstaan door verkeerde eetgewoontes, zoals te veel vet of suikers of door een ingrijpende emotionele gebeurtenis, worden ze slechtgehumeurd, prikkelbaar, triest en zwijgzaam.

Lichamelijk kan het tekort zich uiten in huidirritatie of eczeem, winderigheid, hoofdpijn en



gebrek aan eetlust met grote dorst en behoefte aan koud water.

Door het gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 10 verminderen bij deze mensen de klachten en komt de levenslust weer terug.

## Type 11, het silicea-type



Silicea-types zijn zelfbewuste, intelligente mensen die opvallen door hun ijver, inzet en inlevingsvermogen. Ze zijn enthousiast, vooruitstrevend en doelbewust. Maar ze kennen ook goed hun tekortkomingen. Ze willen graag ongestoord hun gang gaan en werken vaak op een iets lager niveau dan ze aankunnen. Ze hebben namelijk zekerheid nodig over hun prestaties.

Door een tekort aan silicea worden deze mensen nerveus en kwetsbaar en verliezen ze hun zelfvertrouwen. Daarbij kan ook faalangst optreden.

Lichamelijk kan het tekort zich uiten in vroegtijdige veroudering van de huid (rimpels en pigmentvlekken) en haaruitval.

Door het gebruik van Schüssler mineraalzout nr. 11 krijgen deze mensen hun zelfvertrouwen terug en gaan ze weer stralen.

Bij een tekort aan calcium sulfuricum voelen deze mensen zich geremd en onbegrepen. Ze worden dwars en nukkig en verzetten zich tegen mensen van wie ze niet zichzelf mogen zijn.

Lichamelijk kan het tekort zich uiten in acne en huidontstekingen.

Schüssler mineraalzout nr. 12 kan deze mensen hun charme en kracht teruggeven.

## Type 12, het calcium sulfuricum-type



Calcium sulfuricum-types zijn onstuitbaar. Met een intens gevoelsleven en een enorme dosis energie gaan ze volledig op in hun bezigheden, nemen grote risico's en ondernemen dingen die voor anderen onbegrijpelijk zijn. Ze houden niet van regels en beperkingen.

**Weet je na het lezen van deze beschrijvingen nog niet zeker welk type je bent? Doe dan de test op [www.vsmschussler.nl](http://www.vsmschussler.nl).**



# Welk mineraalzout bij welke klacht?

Als je weet welk Schüssler type je bent, kun je je basiszout gebruiken om je extra goed te voelen en ter voorkoming van klachten. Je kunt Schüssler mineraalzouten echter ook gebruiken voor herstel van klachten. In onderstaand schema staat een aantal veelvoorkomende klachten met het bijbehorende mineraalzout. Kijk voor een volledig overzicht van de klachten die je kunt behandelen met Schüssler mineraalzouten op [www.vsmschussler.nl](http://www.vsmschussler.nl) of vraag advies bij je drogist.

Klacht	Advies
Aambeien	Nr. 1
Acne	Nr. 12
Aften	Nr. 4
Afvallen, als ondersteuning bij	Nr. 6
Allergie	Nr. 3
Botontkalking, voorkomen van	Nr. 2
Bijholteontsteking	Nr. 4
Cellulitis	Nr. 1
Diarree	Nr. 8
Eczeem, nat	Nr. 10
Eczeem, droog	Nr. 1
Griep	Nr. 3
Haaruitval	Nr. 11
Hoofdpijn	Nr. 7
Hooikoorts	Nr. 3
Jeuk	Nr. 11
Kater	Nr. 10
Keelpijn	Nr. 3

Klacht	Advies
Koortslip	Nr. 8
Littekens	Nr. 11
Maagzuur (brandend)	Nr. 9
Menstruatiepijn	Nr. 7
Misselijkheid	Nr. 9
Ontstekingen, herstel bij	Nr. 4
Oorpijn	Nr. 3
Opvliegers	Nr. 8
Rusteloze benen	Nr. 7
Spierkramp	Nr. 7
Stress	Nr. 5
Vermoeidheid	Nr. 3
Verstopping	Nr. 8
Waterwratjes	Nr. 8
Winderigheid	Nr. 9
Wratten	Nr. 1
Zonneallergie	Nr. 3
Zweertjes	Nr. 12

## Bij twijfel: overleg met je arts of therapeut

De mineraalzouttherapie volgens Schüssler is geschikt voor zelfmedicatie. Als je klachten al lang bestaan of als je geen verbetering merkt, is het verstandig om een arts of therapeut te raadplegen. Doe dat ook als de klachten verergeren of als je twijfelt.



# Schüssler kuren

Bij een Schüssler kuur wordt gedurende een aantal weken een combinatie van mineraalzouten ingenomen. Je kunt een kuurtje doen om vaak voorkomende klachten effectief te behandelen en je weerstand te verhogen. Maar er zijn ook kuren om je lichaam te reinigen, voor soepele spieren en gewrichten en voor een mooie

huid. Je kunt meerdere kuren per jaar doen, bijvoorbeeld in het voorjaar een reinigingskuur en in het najaar een kuur om je weerstand te verhogen.

## Hoe werkt een Schüssler kuur?

We nemen als voorbeeld een reinigingskuur. Deze kuur is heel geschikt om in het voorjaar



je winterkilo's kwijt te raken en je stofwisseling een extra duwtje te geven. De kuur bevat twee mineraalzouten, die een ontslakkende werking hebben op het spijsverteringskanaal en de lever en een zout dat een ontzurende en ontgiftende werking heeft op de nieren.

Het beste effect bereik je door tijdens de kuur ook gezond te eten, vooral veel fruit en groenten, en veel (bron)water te drinken.

Kijk voor meer informatie over de Schüssler kuren op [www.vsmschussler.nl/kuren](http://www.vsmschussler.nl/kuren)

## Dosering en duur van deze reinigingskuur

De kuur bestaat uit de volgende mineraalzouten: nr. 6, nr. 9 en nr. 10. Als dosering wordt aanbevolen: voor het ontbijt 2 tabletten nr. 9, voor de lunch 2 tabletten nr. 6 en voor het avondeten 2 tabletten nr. 10. De aanbevolen tijdsduur is 6-8 weken.



## Meer weten?

Kijk voor meer informatie over VSM Schüssler mineraalzouten, bijvoorbeeld over dosering en gebruik, op [www.vsmschussler.nl](http://www.vsmschussler.nl).



## Waar te koop?

VSM Schüssler mineraalzouten zijn te koop bij de betere adviesdrosigist en via [www.vsmschussler.nl](http://www.vsmschussler.nl). Daar kun je ook je dichtstbijzijnde winkel zoeken.

## Afzender

VSM Geneesmiddelen bv  
Postbus 9321  
1800 GH Alkmaar  
Informatielijn: 072-566 11 58

