

Schüssler-Salze für die Abnehm-Kur

Folgende Schüssler-Salze bilden die Basis Ihrer Abnehm-Kur:

[Nr. 4. Kalium Chloratum](#)

[Nr. 9. Natrium Phosphoricum](#)

[Nr. 10. Natrium Sulfuricum](#)

Diese Schüssler-Salze haben folgende Wirkungen, die sie für die Abnehm-Kur geeignet machen:

[Nr. 4. Kalium Chloratum](#)

Baut Übergewicht ab
Hilft Giftstoffe abzubauen.
Stärkt den Kreislauf.

Lindert Heiss hunger.
Leitet Abfallstoffe aus.
Hilft gegen Schlapheit.

[Nr. 9. Natrium Phosphoricum](#)

Baut Übergewicht ab.
Wirkt gegen Arteriosklerose.
Stärkt den Durst auf Wasser.
Lindert Heiss hunger nach Süßigkeiten.
Lindert Heiss hunger nach fetter Nahrung.
Hilft erhöhte Blutfettwerte abzubauen

Hilft Übersäuerung abzubauen.
Hilft gegen Cellulite.
Stärkt die Lust auf Bewegung.

[Nr. 10. Natrium Sulfuricum](#)

Baut Übergewicht ab.
Fördert den Fettstoffwechsel.
Hilft Giftstoffe abzubauen.
Hilft gegen Cellulite.
Stärkt die Verdauung.

Lindert Heiss hunger.
Belebt die Stoffwechselaktivität.
Stärkt den Kreislauf.
Hilft gegen Aufgeschwemmtheit.
Stärkt den Durst auf Wasser.



Anwendung der ausgewählten Schüssler-Salze



Start mit Schüssler-Heissgetränk

Damit Sie und Ihr Körper deutlich spüren, dass Sie in den nächsten Wochen in den Genuss einer Schüssler-Kur kommen werden, beginnen Sie die Kur mit einer Intensiv-Anwendung. Dazu bereiten Sie sich ein Heissgetränk.

Das geht folgendermassen:

Nehmen Sie sich für den Start in die Abnehm-Kur mindestens eine Viertelstunde Zeit, in der Sie entspannen können. Geben Sie folgende Schüssler-Salze in eine Tasse:

[Nr. 4. Kalium Chloratum](#): 3 Tabletten

[Nr. 9. Natrium Phosphoricum](#): 3 Tabletten

[Nr. 10. Natrium Sulfuricum](#): 3 Tabletten

Giessen Sie dazu heisses Wasser, bis die Tasse voll ist.

Warten Sie, bis sich die Tabletten aufgelöst haben.

Achtung! Keinen Metalllöffel zum Umrühren verwenden.

Trinken Sie das Schüssler-Heissgetränk in kleinen Schlucken.

Diese Heissanwendung ermöglicht Ihren Körper gleich zu Anfang der Kur einen kräftigen Schwung der potenzierten Mineralsalze aufzunehmen.

Je nach Ihren persönlichen Vorlieben können Sie das Heissgetränk am Tag vor dem eigentlichen Kurbeginn einnehmen oder Sie starten morgens am ersten Kurtag mit dem Heissgetränk und nehmen an diesem Tag ausserdem die Tabletten des intensiven ersten Kurtags ein.



3 Tage Intensiv-Einstieg

Die ersten drei Tage der Kur dienen einem intensiven Einstieg, damit Sie möglichst von Anfang an die fördernde Wirkung der Abnehm-Kur geniessen können. Nehmen Sie in den ersten 3 Tagen 6 mal täglich:

[Nr. 4. Kalium Chloratum](#): 1 Tablette

[Nr. 9. Natrium Phosphoricum](#): 1 Tablette

[Nr. 10. Natrium Sulfuricum](#): 1 Tablette

Lassen Sie die Tabletten langsam im Munde zergehen.

Wenn einem 6 Einnahmen pro Tag zu häufig sind, kann man auch 3 mal täglich je 2 Tabletten von jedem Salz

einnehmen, also jedes Mal 6 Tabletten.

Wichtig! Trinken Sie nach der Einnahme am besten ein Glas frisches Wasser, damit der Körper genügend Wasser hat, um eventuelle Giftstoffe ausscheiden zu können.

Gesamt-Kurdauer 3 - 6 Wochen

Reduzieren Sie die Einnahme nach den 3 Tagen auf 3 Tabletten pro Salz täglich.

Denken Sie jedes Mal daran, ein Glas Wasser zu trinken, nachdem Sie die Schüssler-Salze eingenommen haben.

Setzen Sie die Kur bis zu einer Gesamt-Kurdauer von 3 bis 6 Wochen fort.

Bei einer Gesamt-Kurdauer von 3 Wochen verbrauchen Sie je Salz-Sorte knapp ein Fläschchen mit 80 Tabletten.

Wichtige begleitende Kur-Massnahmen:

Obwohl die Schüsslersalze helfen können, Ihren Stoffwechsel in Schwung zu bringen und Heiss hunger zu lindern, sind sie dennoch keine Wunderpillen, die das Übergewicht wie durch Zauberei bekämpfen.

Damit die Abnehm-Kur zu einem Erfolg wird, folgen Sie Ihrem individuellen Konzept eines aktivierten Stoffwechsels. Halten Sie sich an Lebensmittel und deren Zusammensetzung Ihres persönlichen Planes.

Ausserdem gibt es noch andere Massnahmen, die Ihren Kurerfolg fördern können, beispielsweise ein geeigneter Tee.

Tee

Trinken Sie täglich mindestens eine Tasse mit folgendem Tee:

Mate-Tee mit Zimt (Stangen-Zimt)

oder: Grüner Tee

oder: Pu-Erh-Tee

oder: Brennessel-Tee

Zimt gleicht auf sanfte Weise den Blutzuckerspiegel aus, sodass der Körper weniger Insulin ausschütten muss, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Beim Zimt-Kauf sollte man darauf achten, dass man Bio Ceylon-Zimt erhält, weil er weniger belastendes Cumarin enthält. Den Matetee kann man auf Wunsch auch mit etwas Milch trinken. Grüner Tee und Pu-Erh-Tee wirken ähnlich wie Mate-Tee. Wer keinen belebenden Tee trinken will, kann stattdessen auch Brennessel-Tee trinken. Auch einfaches Wasser ist gut geeignet. Insgesamt sollten Sie mindestens 2-3 Liter täglich trinken, siehe Ihre persönliche Trinkempfehlung im Stoffwechselkonzept.

Wenn Sie viel Sport treiben, brauchen Sie noch deutlich mehr Wasser.

Heisshunger-Attacken

Gegen Heisshunger-Attacken helfen zusätzlich eingenommene einzelne Tabletten der Salze Nr. 4 und Nr. 9.

Nr. 4 hilft gegen allgemeinen Heisshunger und

Nr. 9 hilft gegen Süsshunger und Fetthunger.

Bewegung

Bewegung ist eine weitere wichtige Säule der Abnehmkur.

Durch regelmässige Bewegung wird Fett zu Muskeln umgebaut und der Stoffwechsel wird angeregt.

Muskeln verbrauchen sogar im Ruhezustand mehr Kalorien als andere Körperzellen, daher nimmt man mit ausgeprägten Muskeln sogar ab, wenn man bequem auf dem Sofa sitzt.

Am besten nutzt man die Abnehmkur, um sich dauerhaft mit Bewegung und gesunder Ernährung anzufreunden, denn beides zusammen

macht nicht nur schlank, sondern auch gesund und glücklich.

