

Gesundheit & Coaching

Isabella Hölzl

Heilpraktikerin



Silizium - das enorm bedeutende Spurenelement





Silizium und die Schüßler Salze

Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe, Blutgefäße, Immunsystem, Knochenstoffwechsel, das alles braucht Silizium in einer ausreichenden Menge!

Das beste Beispiel ist wie immer in der Natur zu finden:

Bambus enthält sehr viel Silizium, ist sehr widerstandsfähig, biegsam, sehr stark, elastisch.

Wer möchte das nicht ebenso sein...

Zum Glück zeigt unser Körper alles, was er braucht.

Wenn die Haare dünn und splissig sind, kann das einfach „nur“ lästig sein. Oder die Fingernägel brüchig sind, sich in Schichten ablösen, kann das einfach nur nerven.

Wenn man aber weiß, welche Bedeutung dieser Mineralstoff für den ganzen Körper hat, sieht die Sache doch ganz anders aus, nicht wahr?

Das meine ich mit: **„Gesundheit ist Schönheit“**. Gesunde Fingernägel brauchen viele Nährstoffe, mit am wichtigsten ist das Silizium.



Zuerst natürlich wenden wir uns der **Biochemie nach Dr. Schüßler** zu: Hier haben wir verschiedene **Schüßler Salze**, die für Haut, Haare, Nägel wichtig sind:

Die Nr.11 (Silicea) an erster Stelle.

Wenn wir die Nr.11 nehmen, müssen wir auch die Nr.9 dazu geben.

Aus folgendem Grund: Die Nr.11 löst Säuren im Körper, diese müssen dann auch abtransportiert werden können, das macht die Nr.9 (Natrium phosphoricum), bildlich gesprochen.

Ein Einnahme-Beispiel kann sein:

7 Stück täglich von der Nr.11

10 Stück täglich von der Nr.9

Weitere wichtige Mineralstoffe für Haut, Haare, Nägel sind **Zink** (Nr.21 Zincum chloratum) und **Kalzium** (Nr.1 Calcium fluoratum). Hier sind je 7 Stück täglich sinnvoll, regelmäßig und bitte über einen längeren Zeitraum anwenden!

Achte beim Kauf der Schüßler Salze bitte auf folgendes: Sie sollen Kartoffelstärke (statt Weizenstärke) und Calciumbehenat (statt Magnesiumstearat) enthalten. Immer enthalten ist der jeweilige Mineralstoff und Laktose.

Zur Anwendung: Jede Tablette im Mund zergehen lassen, dann die nächste nehmen. Ob du alle gleich hintereinander nimmst oder über den Tag verteilt, bleibt ganz dir überlassen!





In folgenden Lebensmitteln ist reichlich Silizium enthalten:

Hirse (Braunhirse, gemahlen oder als Samen zum Keimen, oder als Goldhirse zum Kochen- einfach wie Reis zubereiten), Hafer, Buchweizen* (als Sprossen besonders wertvoll!), Brennnessel, Spargel, Löwenzahn, Aloe Vera.

Die Schüßler Salze sind auch zusätzlich in der äußeren Anwendung als Cremegel oder Salbe sinnvoll, da über die Haut ja auch alles aufgenommen wird.

Zusätzlich: Ein weiteres Produkt zur äußerlichen und innerlichen Anwendung ist das Silicea Balsam von Hübner, gibt es im Drogeriemarkt und im Reformhaus, dieses ist sehr vielfältig einzusetzen.

Eine Patientin hat mit erzählt, das ihre Familie es auch im Urlaub dabei hatte, und sehr erfolgreich bei sonnengereizter Haut eingesetzt haben.



Silicea wirkt bei Entzündungen, Hautreizungen, bei eitrigen Prozessen (Pickel!). Es hat keine Nebenwirkungen!

Noch ganz wichtig, Silizium bindet das allgegenwärtige Aluminium und bringt es zur Ausscheidung.

Silizium äußerlich wirkt nur, solange die Feuchtigkeit da ist, sobald es trocken wird, entsteht eine weißliche Schicht auf der Haut, welche unangenehm spannt.

Deshalb finde ich es sinnvoll, zuerst das Silicea Gel aufzutragen, es kurz einziehen zu lassen, dann mit einer Schüßler Salze Creme drüber zu gehen oder mit einem feinen Körperöl, zum Beispiel einem Mandelöl.

Die perfekte Hautpflege!

Wenn du Probleme mit den Fingernägeln hast, dann mach es genauso: Massiere das Silicea Balsam ein, und dann eine Schüßler Creme/Lotion



darüber. Es gibt gute fertige Produkte, zum Beispiel die Handlotion Hand & Nail von der Adler Apotheke in Zell am See, den österreichischen Schüßler Salze Experten. In diesen Produkten sind verschiedene wichtige Mineralstoffe für den jeweiligen Bedarf kombiniert, und die Nr.11, also Silicea, darf bei der Hand- und Nagelpflege nicht fehlen.

Hier die Adresse, da kannst du dich mal umschauen, wenn du magst: adlerapotheke.at



Und bitte denk daran, alles regelmäßig anzuwenden!

Wir verbrauchen sehr viele Mineralstoffe täglich, die meisten von uns führen ein stressiges Leben. Über die Ernährung ist es kaum mehr ausreichend, genügend Vitalstoffe aufzunehmen.

Nutze die Möglichkeiten zur Gesundheitsvorsorge, deine Gesundheit zu stabilisieren, und bei bereits bestehenden Problemen gute nebenwirkungsfreie Produkte anzuwenden.

Bei allen Fragen rund um das Thema Gesundheit und Schüßler Salze melde dich sehr gerne bei mir. Ich freue mich auch sehr auf deinen Erfahrungsbericht!

***Wichtig zu wissen:** Es gibt Menschen, die höchst allergisch auf Buchweizen reagieren. Falls du diesen noch nie probiert hast, dann teste ganz vorsichtig. In vielen südlichen Ländern wird Buchweizen häufig verwendet, zum Beispiel als Mehl für Crêpes. Dennoch bitte vorsichtig sein!

Kümmere dich gut eigenverantwortlich um deine Gesundheit. Niemand sonst wird ein so großes echtes Interesse wie du selber daran haben.

Viel Freude und Erfolg mit den wunderbaren Schüßler Salzen!

Herzlichst,
Deine Isabella

Bei Fragen, Anmerkungen und Erfolgsberichten melde dich jederzeit gerne:
info@coaching-isabella-hoelzl.de
Ich freue mich, von dir zu hören.



Noch kurz zu mir:

Ich bin Heilpraktikerin und arbeite seit fast 20 Jahren mit großer Freude mit den Schüßler Salzen. Sie sind einfach in der Anwendung und Handhabung, praktisch und effektiv, und überzeugen einfach immer wieder. Nicht umsonst sind sie seit über 150 Jahren ein wichtiger Bestandteil der Volksgesundheit.



Isabella Hölzl
Coaching & Gesundheit
Heilpraktikerin



<https://www.coaching-isabella-hoelzl.de>



[@meine_schuessler_salze_welt](https://www.instagram.com/meine_schuessler_salze_welt)

Ein rechtlicher Hinweis:

Dieser Beitrag dient lediglich der allgemeinen Information, ist keine Einnahme-Empfehlung. Besprich dich immer mit einem qualifizierten Therapeuten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen frage deinen Arzt oder Apotheker.

*Bei einer Milchzucker-Unverträglichkeit gibt es andere gute Möglichkeiten, die Schüßler Salze anzuwenden, sprich mich bitte an.

** Werbung ohne Auftrag und Entgelt.

