

# *Veel gestelde vragen over celzouten*

## **Wat zijn celzouten eigenlijk?**

Celzouten zijn minerale zouten zoals deze in het lichaam voorkomen. Er zijn 27 celzouten, die belangrijk zijn voor het functioneren en de bouw van het lichaam. De celzouten zijn geen homeopathische geneesmiddelen. Het zijn verwreven mineralen (1/6, 1/12) die niet gepotentieerd (geschud) zijn. Het zijn verkleinde mineralen. Hierdoor zijn ze wezenlijk verschillend van homeopathische geneesmiddelen. Homeopathische geneesmiddelen geven een prikkel en zetten aan tot een actie. Celzouten doen dit niet. Ze ondersteunen slechts de processen van het lichaam.

Dr. Heinrich Schüssler de grondlegger van de celzouttherapie was een homeopatisch arts die zocht naar een eenvoudige geneeswijze. Hij ontdekte dat de meeste lichamelijke aandoeningen op een tekort aan mineraalzouten terug te voeren waren. En wel op een heel specifiek tekort: een tekort **binnen in** de cel. De eerste 12 minerale Schüssler celzouten, zijn de celzouten waar Schüssler destijds mee gewerkt heeft. Ondertussen zijn hier nog eens 15 aanvullende celzouten aan deze reeks toegevoegd.

## **Waarom zouden deze mineralen beter werken dan de preparaten die ik al neem?**

De mineraalzouten in de Schüssler celzouten zijn zo verkleind door de verwrijving, dat ze als ion vorm voorkomen en makkelijk door uiterst kleine openingen in de celwand heen kunnen en het lichaam ze in de cellen kan opnemen. De verkleining maakt het gelijktijdig bijna onmogelijk om teveel van deze stoffen in te nemen. Of men moet kilo's melksuiker tabletten op een dag kunnen verorberen. Ter indicatie in een fles mineraalwater zit grofweg 1 gram mineralezouten. Om deze hoeveelheid via melksuiker tabletten binnen te krijgen moet men 1000 kg aan celzouttabletten verorberen. Het gaat niet om de kwantiteit maar om de kwaliteit en vorm.

Geconcentreerde grofstoffelijke mineralen, die geconcentreerd ingenomen worden, kunnen voor het organisme een belasting vormen. Zoals bijvoorbeeld de gebruikelijke calcium-, magnesium- of ijzersupplementen die je overal kunt kopen. De kans is groot dat het lichaam de stoffen niet goed kan opnemen, verwerken en/of uitscheiden. Als deze supplementen te lang worden ingenomen of te hoog gedoseerd worden kan dit leiden tot ongewenste bijwerkingen. In zo'n ge-

val kunnen de stoffen in het lichaam worden afgezet, bijvoorbeeld in de vorm van nierstenen.

Een tekort aan mineraalzouten **buiten** de cel, die meestal ontstaat door een ongezonde manier van leven, kan niet door Schüssler-celzouten aangevuld worden. In plaats hiervan moet men zijn/haar levenswijze aanpassen. Voeding, rust en een evenwichtige levensinstelling zijn belangrijke aandachtspunten.

Als voorbeeld: IJzerpreparaten zijn voor het lichaam relatief moeilijk op te nemen. Vaak stijgt het ijzergehalte in het bloed alleen tijdens de inname van de preparaten, om vervolgens na beëindiging van de kuur weer in te zakken. Door de inname van ijzerpreparaten wordt de ijzerhuishouding buiten de cel aangevuld. Er staat dan niet voldoende ijzer in de cel tegenover. Een “gezond” evenwicht ontbreekt. Het lichaam kan het ijzer niet “vasthouden” en verliest het weer. Een gelijktijdige inname van ferrum phosphoricum – nr.3 ondersteunt de ijzeropname. Er wordt zo een nieuw fysiologisch evenwicht binnen en buiten de cel gecreëerd. Het lichaam kan het grofstoffelijke ijzer (ijzerpreparaat) beter opnemen en vasthouden.

## **Wat bij allergische reactie?**

Als je met de Dr Schüssler zouten werkt volgens originele receptuur, zijn er tot nu toe geen bijwerkingen bekend. Het gaat nl. om de toevoeging van lichaams-eigen stoffen. Echter, wanneer men intolerant of allergisch reageert op de melksuiker (vooral wanneer men voordien al geen koemelkproducten nuttigde), dan kan dit probleem worden opgelost door de tabletten in water op te lossen, zoals voordien reeds beschreven.

Bij lactose-intollerantie kan je sinds kort ook overschakelen op een alcoholoplossing van dezelfde celzouten. Die zijn echter enkel op bestelling te verkrijgen!

## **Hoe komt het dat ik na het stoppen met mijn celzouten opnieuw dezelfde klachten krijg?**

Omdat celzouten niet genezen: ze vullen enkel tekorten aan, waardoor verbetering of zelfs genezing kan optreden. Wanneer je stopt met ze te nemen, kunnen er weer tekorten optreden en na een tijdje krijg je inderdaad dezelfde symptomen terug.

## **Moet ik de celzouten dan levenslang blijven innemen?**

Net zoals je elke dag brood, koffie, aardappelen, groenten enz. eet (ook levenslang), is het raadzaam om de zouten te blijven innemen, ook wanneer fysieke klachten verdwenen zijn. Het is voedsel voor de cellen, levensnoodzakelijk om gezond te blijven. Wanneer je je goed (in balans) voelt, kan je een onderhoudsdosis nemen, bv. 1 à 2 tabletten van elk zout per dag. Je lichaam geeft zelf wel aan wanneer je de doses moet opvoeren.

## **Hoe weet ik of ik een zout écht nodig heb?**

Als de tabletjes zoet smaken en snel smelten, is dit een indicatie dat je lichaam ernaar snakt. Merk je dat ze neutraler (tot slecht) gaan smaken en minder snel opgenomen worden in je speeksel, betekent dat dat het evenwicht in je lichaam min of meer hersteld is.

## **Wat als ik een verkeerd zout neem?**

In principe kan je geen verkeerd zout nemen... Het gaat om lichaamseigen stoffen. Het teveel wordt door het lichaam automatisch uitgescheiden. Je kan er zeker op geen enkele manier iets verkeerd mee doen en een teveel aan een celzout creëert ook geen ziektes.

## **Hoe komt het eigenlijk dat ik celzouten verlies?**

Door stress of ziekte, maar ook door omgevingsfactoren als geopathische straling en electrosmog. Onze jachtige levensstijl en de verminderde kwaliteit van onze voeding maakt dat we onvoldoende mineralen in ons lichaam opslaan, zelfs met voedingssupplementen. We verliezen ze als het ware sneller dan we ze binnenkrijgen.

## **Vanaf welke leeftijd mag ik celzouten aan kinderen geven?**

Celzouten zijn lichaamseigen en kunnen zelfs aan baby's gegeven worden. Wanneer een mama een tekort heeft aan een of meerdere mineralen (en een

zwangerschap gaat met veel mineralen lopen!), komt een baby al met een tekort op de wereld. Dat kan aangevuld worden door een tabletje in de melk te laten smelten. Zwangere vrouwen zouden eigenlijk extra mineralen moeten innemen om te voorkomen dat zij en de baby tekorten oplopen.

Ook dieren reageren gunstig op celzouten!

### **Hoe weet ik welk(e) celzout(en) het beste bij mij passen?**

Er bestaat veel goede literatuur over celzouten en ook op het internet kan je veel documentatie vinden. Toch is die informatie vaak verwarrend en hebben mensen vaak het gevoel dat ze alle celzouten nodig hebben.

De beste manier om ermee aan de slag te gaan is door op consultatie te gaan bij een celzouttherapeut, die kan uittesten (kinesiologie, pendelen) welke mineralen je op een bepaald moment nodig hebt en welke bij jouw constitutie horen. Na zo'n consult weet je perfect welke zouten je best neemt en ook waarop ze werken, zodat je zelf kan gaan doseren. Dan weet je b.v. welk celzout je best neemt als je hoofdpijn krijgt of geconstipeerd geraakt; dan weet je welk mineraal je neemt voor een droge huid of een opgezette maag.