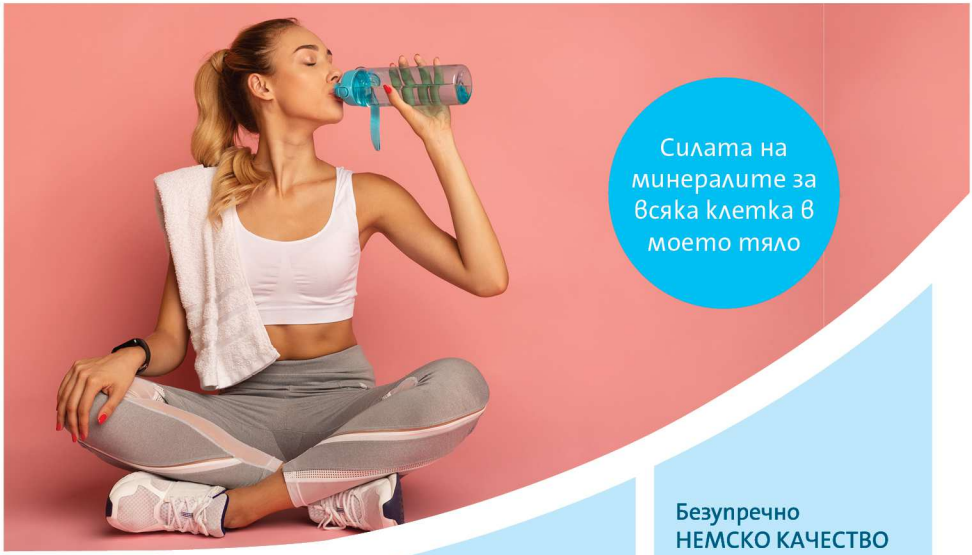

ПРАКТИЧЕН НАРЪЧНИК
с Шуслерови соли за всяка възраст
Dr. Schüßler Salze
DHU
1
Калциум флуоратум D12
таблетки
Шуслерова сол № 1
Без глутен
Хомеопатичен лекарствен продукт без специфични терапевтични показания
ЗДРАВЕТО на ЖЕНАТА
започва от баланса
Dr. Schüßler Salze
DHU

Солите на д-р Шуслер



Силата на минералите за всяка клетка в моето тяло

МИНЕРАЛЕН КЛЮЧ

Подходящи за ДЕЦА и ВЪЗРАСТНИ

Безупречно НЕМСКО КАЧЕСТВО и традиция от 1873 г. от DHU

БЕЗ глутен

ЛЕСЕН ПРИЕМ - според нуждите на всеки

По ОРИГИНАЛНАТА РЕЦЕПТА на д-р Шуслер

ОРИГИНАЛНИТЕ* Шуслерови соли
Традиция от 1873 г.



*Произведени за първи път през 1873 г. от DHU

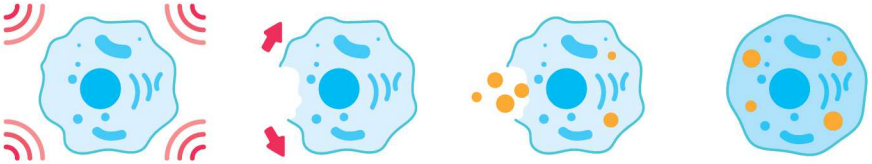


Хомеопатични лекарствени продукти без специфични терапевтични показания под формата на таблетки или маз. Подходящи за употреба при деца и възрастни. Преди употреба на таблетната форма при деца под 1 година е необходима консултация с лекар. За повече информация прочетете листовката.

A0074 / 21.03.2023

Dr. Schüßler Salze DHU

ПРИНЦИП на ДЕЙСТВИЕ на Шуслеровите соли
съгласно терапевтичния метод на д-р Шуслер



Шуслеровите соли подават на клетката импулси...

... работят като ключ за отваряне на мембранните йонни канали...

... за да се усвояват и преработват минералите по-добре...

... така се възстановява балансът на минералите.

Оригиналните Шуслерови соли на DHU са минерална клетъчна терапия, безопасна и щадяща за организма.

Здравето на жената започва от баланса



Практичен наръчник с Шуслерови соли за всяка възраст

В книгата са събрани съветите на **графиня Ангелика Волфскийл**, натуропат и Шуслеров терапевт с над 30-годишна практика. Ръководител на специализирано обучение по биохимия и хранене към Свободния съюз на натуропатите в Германия, заместник-председател на Биохимичния съюз на Германия, международен лектор и автор на книги по Шуслерова терапия.

ВАЖНО: *Материалът има образователна цел и представя Шуслерови соли и техните утвърдени комбинации, базирани на дългогодишния опит на графиня Ангелика Волфскийл и на немската школа по Шуслерова терапия. Предоставената информация не поставя диагноза и не замества консултацията с медицински специалист, както и досегашната терапия, предписана от лекар.*

Препоръчителен прием: *Шуслеровите соли се смучат бавно под езика или се разтварят в чаша вода – течността се изпива бавно, на малки глътки.* *Повече насоки за приема – на стр. 19.*

Copyright © 2026
Алпен Фарма България

Здраве и защита през цялата година

Контактът с вируси и бактерии не е ограничен само до студените месеци. Натовареното ежедневие, недоспиването, стресът, пътуванията и срещите с много хора могат да поставят защитните сили на организма на изпитание по всяко време на годината. Затова добрата грижа започва не едва когато се появят първите симптоми, а с ежедневна подкрепа на организма и внимание към сигналите, които той ни изпраща.

- Давай на тялото си достатъчно време за сън и възстановяване. Редувай активността с истинска почивка, движи се редовно и избирай пълноценна храна – организмът трудно поддържа добра защита, когато постоянно е поставен под напрежение.
- Не чакай неразположението да се задълбочи. Обръщай внимание още на първите сигнали на тялото и си създай навик да се грижиш за здравето си навреме, а не само когато вече си болна.
- Погрижи се и за храносмилателната си система – здравето на стомаха и червата е тясно свързано със защитните сили на организма, затова доброто храносмилане е много повече от усещане за комфорт.

Проблем	Шуслерови соли	Препоръчителен прием
При първи симптоми на настинка, хрема, кашлица, възпаление на гърлото или сливиците	**ШС №3 железен фосфат**	ШС №3 – първоначално през 15-30 мин. по 1 табл. за смучене; след подобрение – 3 пъти по 1-2 табл. дневно за още 1 седмица.
Втори стадий на възпаление; хрема и кашлица с бял секрет; възпалено гърло / сливици, бели налепи	**ШС №4 калиев хлорид**	Редува се с ШС №3 с по 1 табл. през 15-30 мин.; след подобрение – 3 пъти по 1-2 табл. дневно от двете соли за още 1 седмица.
Трети стадий на възпаление; хрема / синузит и кашлица с жълт слузест секрет; възпалено гърло / сливици с жълти налепи	**ШС №6 калиев сулфат**	Редува се с ШС №3 с по 1 табл. през 15-30 мин.; след подобрение – 3 пъти по 1-2 табл. дневно от двете соли за още 1 седмица.
Начален стадий на остро възпаление; температура до 38.5°C	**ШС №3 железен фосфат**	На всеки 10-15 мин. по 1 табл. или „Гореща №3“ с 10 табл.; след подобрение – 3 пъти по 1-2 табл. дневно за още 1 седмица.
Температура над 38.5°C	**ШС №5 калиев фосфат + ШС №8 натриев хлорид**	Редуват се с ШС №3 с по 1 табл. през 15-30 мин.; след подобрение – 3 пъти по 1-2 табл. дневно от всички соли за още 1 седмица.

Проблем	Шуслерови соли	Препоръчителен прием
Укрепване на имунитета / предпазване от инфекции	**ШС №3 железен фосфат + ШС №6 калиев сулфат + ШС №7 магнезиев фосфат**	Сутрин №3, на обяд №6, вечер №7 – по 3 табл. от всяка сол дневно за възрастни (по 2 табл. за деца) за период от поне 1 месец.
При необходимост от антибиотично лечение	**ШС №6 калиев сулфат + ШС №12 калциев сулфат**	ШС №6 – 3 пъти по 1-2 табл. дневно за периода на антибиотичен прием. След което: ШС №12 – 3 пъти по 1 табл. дневно за 1-2 седмици.

Хормонален баланс и грижа за щитовидната жлеза

От настроението и съня до теглото, цикъла, кожата и нивата на енергия - хормоните ръководят всички важни процеси в твоето тяло. Особено важна роля има щитовидната жлеза – малък орган с огромно значение за обмяната на веществата. Нарушенията във функцията ѝ могат да се проявят с умора, промени в теглото, косопад, чувствителност към студ или вътрешно напрежение и др. Разбирането на тези сигнали е първата стъпка към по-добра грижа за женското здраве.

- Не обяснявай всяка промяна само с преумората. Ако дълго време усещаш липса на енергия, трудно контролираш теглото си, имаш промени в състоянието на косата и кожата или постоянно ти е студено, обърни внимание и на функцията на щитовидната жлеза.
- Погледни на хормоналния баланс като на част от цялостното си здраве. Не приемай постоянната преумора като нормално състояние.
- Движи се редовно и намери своя начин да освобождаваш напрежението – с разходки, плуване, йога, танци, туризъм или друга активност, която ти носи удоволствие и спокойствие.
- Следи профилактично щитовидната си жлеза и обръщай внимание на сигналите на тялото.

Проблем	Шуслерови соли	Препоръчителен прием
Балансиране на хормоните / хормонален дисбаланс	**ШС №4 калиев хлорид + ШС №7 магнезиев фосфат**	По 5 табл. от всяка сол дневно, разпределени поотделно през деня.
Обща подкрепа на щитовидната жлеза	**ШС №7 магнезиев фосфат + ШС №5 калиев фосфат + ШС №9 натриев фосфат**	По 5 табл. от всяка сол, разпределени поотделно през деня.

Проблем	Шуслерови соли	Препоръчителен прием
Тиреоидит на Хашимото – подкрепа с Шуслерови соли	**ШС №3 железен фосфат + ШС №6 калиев сулфат + ШС №11 силицея**	По 5 табл. от всяка сол дневно, разпределени през деня, за 3 седмици; пауза и евентуално повторение. При добро повлияване приемът може да продължи месеци наред.
Повишени килограми при хипотиреоза (хипофункция на щит. жлеза)	**ШС №4 калиев хлорид + ШС №9 натриев фосфат + ШС №10 натриев сулфат**	№4 – сутрин 5 табл.; №10 – през деня 5 табл.; №9 – вечер 5 табл., разтворени в топла вода; приемат се поне 8 седмици; след пауза може да се повтори.
Хиперфункция – обобщена подкрепяща схема	**ШС №2 калциев фосфат + ШС №5 калиев фосфат + ШС №7 магнезиев фосфат**	№5 – сутрин 5 табл.; №2 – на обед 5 табл.; №7 – вечер преди сън като „Гореща №7“.
Хипофункция на щитовидната жлеза	**ШС №7 магнезиев фосфат**	Вечер преди сън като „Гореща №7“ с 10 табл.

Метаболизмът – ключът към здравословното тегло

Защо понякога килограмите се трупат лесно, а свалянето им се превръща в истинско предизвикателство? Отговорът невинаги е просто „хранене и движение“. Метаболизмът е сложна система, в която участват хормони, кръвна захар, сън, стрес, мускулна маса и редица индивидуални особености. Инсулиновата резистентност и други метаболитни нарушения могат дълго време да останат незабелязани. Затова устойчивото управление на теглото започва не с поредната строга диета, а с по-добро разбиране на собственото тяло и факторите, които влияят върху него.

- Обръщай внимание не само на това какво ядеш, но и кога и как се храниш. Започвай деня с пълноценна закуска, оставяй достатъчно време между храненията и не превръщай вечерята в най-обилното хранене за деня.
- Ако имаш инсулинова резистентност или метаболитни затруднения, ограничи захарта и сладките изделия и включи повече движение и редовен спорт през седмицата.
- Не се храни набързо, пред компютъра или в състояние на силен стрес. Седни спокойно, дъвчи бавно и дай възможност на организма действително да усвои храната.
- Не търси поредната крайна диета. Изгради ритъм и навици, които можеш да следваш дълго – именно постоянството е основата на устойчивата промяна.

Проблем	Шуслерови соли	Препоръчителен прием
При наднормено тегло / метаболитен синдром – за ускоряване на метаболизма	**ШС №10 натриев сулфат + ШС №5 калиев фосфат + ШС №9 натриев фосфат**	№10 преди закуска, №5 преди обяд, №9 преди вечеря; по 5 табл. от всяка сол дневно, разтворени във вода. Приемат се за период от 8–12 седмици (и за по-дълъг период при необходимост).
Отслабване при хормонален дисбаланс (вкл. хипофункция на щитовидна жлеза)	**ШС №4 калиев хлорид + ШС №9 натриев фосфат + ШС №10 натриев сулфат**	Сутрин №4 – 5 табл.; на обяд №10 – 5 табл.; вечер №9 – 5 табл.; разтворени в топла вода; приемат се поне 8 седмици; след пауза може да се повтори.
Нарушена обмяна на мазнините / повишен холестерол	**ШС №7 магнезиев фосфат + ШС №9 натриев фосфат**	№7 – 2–3 пъти дневно по 5 табл. в топла вода; №9 – вечер като „Гореща №9“ с 10 табл.; прием месеци наред.
Задържане на течности / отоци	**ШС №10 натриев сулфат**	До 3 пъти по 5 табл. дневно като „Гореща №10“ през деня – да не се приема преди лягане.
Повишена киселинност на организма	**ШС №9 натриев фосфат + ШС №10 натриев сулфат + ШС №11 силицея**	№9 сутрин, №10 на обяд, №11 вечер – по 5 табл. от всяка сол дневно, прием месеци наред.
Силен глад за сладко	**ШС №7 магнезиев фосфат**	По 2 табл. дневно след всяко хранене; между храненията при силен глад за сладко – приемът се повтаря.
Силен глад за солено	**ШС №8 натриев хлорид**	По 2 табл. дневно след всяко хранене; между храненията при силен глад за солено – приемът се повтаря.
Глад веднага след хранене	**ШС №5 калиев фосфат**	По 2 табл. дневно след всяко хранене; между храненията при силен глад – приемът се повтаря.
Глад за пушени храни	**ШС №2 калциев фосфат**	По 2 табл. дневно след всяко хранене; между храненията при силен глад за пушени храни – приемът се повтаря.
Глад за fast food (бързи храни)	**ШС №9 натриев фосфат**	По 2 табл. дневно след всяко хранене; между храненията при силен глад за бързи храни – приемът се повтаря.

Проблем	Шуслерови соли	Препоръчителен прием
Инсулинова резистентност – етап 1, регенеративна програма	**ШС №2 калциев фосфат + ШС №4 калиев хлорид + ШС №8 натриев хлорид + ШС №7 магнезиев фосфат**	За 2 седмици: №2 сутрин 3-5 табл.; №4 на обед 3-5 табл.; №8 следобед 3-5 табл.; №7 вечер 5 табл.
Инсулинова резистентност – етап 2, метаболитна програма	**ШС №10 натриев сулфат + ШС №5 калиев фосфат + ШС №9 натриев фосфат + ШС №7 магнезиев фосфат**	2 седмици: №10 сутрин 3-5 табл.; №5 на обед 3-5 табл.; №9 следобед 3-5 табл.; №7 вечер 5 табл. Цялата програма (редуване на етап 1 и етап 2) се изпълнява за 3 месеца, 2 пъти годишно.
Инсулинова резистентност – кратка програма	**ШС №2 калциев фосфат + ШС №4 калиев хлорид + ШС №9 натриев фосфат**	№2 сутрин, №4 на обед, №9 вечер, по 5 табл. от всяка сол дневно. Приемът е месеци наред.

Спокойствие, енергия и възстановяващ сън

Умора сутрин, напрежение през деня и мисли, които не позволяват на ума да се изключи вечер – за много жени това постепенно се превръща в обичайно ежедневие. Но сънят, спокойствието и енергията са тясно свързани и влияят върху концентрацията, настроението, апетита, имунната защита и способността ни да се възстановяваме. Когато почивката постоянно остава на последно място, организмът започва все по-ясно да вдига тревога. Да се погрижим за нервната система и съня не е лукс – това е важна част от грижата за цялостното здраве.

- Поддържай четирите основи на ежедневния баланс – движение, пълноценно хранене, спокойствие и почивка. И не забравяй още нещо: оставяй място и за удоволствието от живота, за хората, които обичаш, и за нещата, които ти носят радост и удовлетворение.
- Не можеш да контролираш всичко, което се случва около теб, но можеш да промениш начина, по който реагираш на него. Не позволявай всяко напрежение да остава в теб дълго след като ситуацията е отминала.
- Върни ритъма в деня си. Старай се да лягаш и ставаш приблизително по едно и също време, планирай си почивки и не превръщай постоянната преумора в символ на продуктивност.
- Пази и „хигиената“ на мислите си. Не носи с дни нерешени конфликти, обиди и тревоги, ако можеш да ги изговориш, преработиш или оставиш зад себе си.
- Понякога най-доброто, което можеш да направиш за себе си, е просто да спреш, да си починеш и да позволиш на тялото си да се възстанови.

Проблем	Шуслерови соли	Препоръчителен прием
Хроничен стрес / овладяване на стреса; страхови / панически състояния	**ШС №2 калциев фосфат + ШС №5 калиев фосфат + ШС №7 магнезиев фосфат**	№5 сутрин 5 табл.; №2 на обед 5 табл.; №7 вечер преди сън 5-10 табл.; разтварят се в гореща вода. Приемът е месеци наред.
Бърнаут / физическо и психическо изтощение	**ШС №2 калциев фосфат + ШС №3 железен фосфат + ШС №5 калиев фосфат + ШС №7 магнезиев фосфат**	№2 сутрин 3 табл.; №3 преди обяд 3 табл.; №5 на обяд 3 табл.; №7 вечер 3 табл.; разтварят се в гореща вода. Приемът е месеци наред.
Биохимична енергийна люлка / ритмизиране на вътрешния часовник	**ШС №2 калциев фосфат + ШС №5 калиев фосфат + ШС №8 натриев хлорид + ШС №7 магнезиев фосфат**	№2 сутрин 5 табл.; №5 на обяд 5 табл.; №8 следобед 2×2 табл. до 16:00 ч.; №7 вечер 5-10 табл. като „Гореща 7“. Прием 6-8 седмици.
Напитка за спокоен сън / трудно заспиване	**ШС №7 магнезиев фосфат + ШС №11 силицея**	По 5 табл. от всяка сол в гореща вода, 1 час преди лягане; при събуждане през нощта може отново да се отпива от разтвора.
Умора, недостиг на концентрация и енергия	**ШС №3 железен фосфат + ШС №5 калиев фосфат + ШС №7 магнезиев фосфат**	№3 – 3×2 табл. дневно; №5 – 3×2 табл. до 15 ч.; №7 – вечер 6 табл. в топла вода.
Главоболие – спастично	**ШС № 7 магнезиев фосфат**	3×2 табл. дневно, разтворени във вода.
Главоболие – пулсиращо	**ШС №3 железен фосфат**	3×2 табл. дневно, разтворени във вода.

Доброто храносмилане – основа на ежедневния баланс

Подуване, тежест след хранене, запек, чувствителен стомах – тези оплаквания са толкова чести, че понякога започваме да ги приемаме за нормална част от ежедневието. А храносмилателната система има много по-голямо значение от това просто да преработва храната. Тя е свързана с усвояването на хранителните вещества, енергията, имунната система и дори с начина, по който се чувстваме през деня. Доброто храносмилане често започва от малки, но постоянни навици – начина, по който се храним, движим се и реагираме на стреса.

- Започни деня с 500 мл вода и си създай ритъм на хранене 3 пъти дневно. Храни се спокойно, дъвчи добре и оставяй паузи между основните хранения, вместо постоянно да похапваш по нещо. Начинът, по който се храниш, е също толкова важен, колкото и самата храна.

- Грижи се за червата и чревния микробиом. Състоянието им е свързано не само с храносмилането, но и с настроението, паметта, реакцията към стрес и имунната защита.
- Не приемай постоянните газове, подуването и тежестта за нещо, с което просто трябва да живееш. Наблюдавай кои храни и навици ти влияят добре и кои провокират дискомфорт.

Проблем	Шуслерови соли	Препоръчителен прием
Остри киселини, рефлукс, подуване и газове	**ШС №3 железен фосфат + ШС №4 калиев хлорид + ШС №9 натриев фосфат**	Редуват се с по 1 табл. през 15 мин. до подобрение.
Остър гастрит	**ШС №3 железен фосфат + ШС №7 магнезиев фосфат**	При остро състояние: Редуват се с по 1 табл. през 15–30 мин. или по 10 табл. разтворени във вода, течността се изпива бавно, на малки глътки.
Гастрит на нервна почва	**ШС №5 калиев фосфат + ШС №7 магнезиев фосфат**	При хронично състояние – по 5 табл. дневно от всяка сол. №5 сутрин, №7 вечер.
Лечение / възстановяване на чревната лигавица; Синдром на пропускливите черва	**ШС №2 калциев фосфат + ШС №4 калиев хлорид + ШС №9 натриев фосфат + ШС №10 натриев сулфат**	№2 сутрин, №4 преди обяд, №10 около 14:00 ч., №9 вечер; по 5 табл. от всяка сол дневно.
Газове със зловонен мирис	**ШС №5 калиев фосфат**	Добавя се към схемата за чревната лигавица: по 5 табл. веднъж дневно, разтворени във вода.
Болки / колики в червата	**ШС №7 магнезиев фосфат**	„Гореща №7“ с 10 табл.
Чернодробни оплаквания	**ШС №6 калиев сулфат + ШС №10 натриев сулфат**	По 5 табл. от всяка сол дневно за период от 10-12 седмици или до подобрение.
Детоксикираща терапия	**ШС №6 калиев сулфат + ШС №8 натриев хлорид + ШС №9 натриев фосфат + ШС №10 натриев сулфат**	По 5 табл. от всяка сол дневно за период от 4-6 седмици.

Грижа за интимното здраве

Не бягай от женската си същност. Познавай тялото си, информирай се и не се притеснявай да говориш за проблемите, които те тревожат. Промените в менструалния цикъл, необичайното течение, дискомфортът, сухотата или повтарящите се възпалителни оплаквания не бива да бъдат пренебрегвани.

- Не приемай силно болезнената менструация за нещо задължително и „нормално“. Ако болките са силни, продължителни и се повтарят всеки месец, потърси причината – понякога зад тях може да стои състояние като ендометриоза.
- При хронична болка, необичайно кървене, продължително течение или повтарящи се възпалителни оплаквания не разчитай на самолечение. Потърси точна диагноза и проследи проблема навреме.
- Пази долната част на тялото от продължително изстудяване и влага, особено в дните преди и по време на менструация.
- Движи се редовно, поддържай здравословно тегло и намирай време за отпускане (йога, разходки, масаж и др.)

Проблем	Шуслерови соли	Препоръчителен прием
Болезнена менструация	**ШС №7 магнезиев фосфат**	Около седмица преди очакваната менструация 1-2 пъти дневно по 10 табл., разтворени в топла вода. С началото на цикъла – чест прием като „Гореща №7“ с 5-10 табл. (1-2-3 пъти дневно).
Предменструален синдром – болки	**ШС №2 калциев фосфат + ШС №7 магнезиев фосфат + ШС №11 силицея**	„Гореща №2“ с 10 табл.; „Гореща №7“ с 10 табл.; „Гореща №11“ с 10 табл. дневно.
Нередовен цикъл в пубертета	**ШС №4 калиев хлорид**	2 пъти дневно по 5 табл., разтворени в малко топла вода, няколко месеца.
Хроничен колпит – бяло течение, причинено от бактерии или гъбички (подкрепа на основната терапия)	**ШС №3 железен фосфат + ШС №5 калиев фосфат + ШС №8 натриев хлорид**	Като „Гореща №3“, „Гореща №5“ и „Гореща №8“ с 5-10 табл. дневно.
Жълтеникаво вагинално течение	**ШС №9 натриев фосфат + ШС №10 натриев сулфат**	Като „Гореща №9“ и „Гореща №10“ с 5-10 табл. дневно.
Вагинално течение – бяло, плътно	**ШС №2 калциев фосфат**	Като „Гореща №2“ с 5-10 табл. дневно.
Вагинално течение – белезникаво	**ШС №4 калиев хлорид**	Като „Гореща №4“ с 5-10 табл. дневно.
Вагинално течение – със зловонен мирис, лепкаво	**ШС №5 калиев фосфат + ШС №8 натриев хлорид**	Като „Гореща №5“ и „Гореща №8“ с 5-10 табл. дневно.
Вагинално течение – воднисто, хиперсекреция	**ШС №8 натриев хлорид**	Като „Гореща №8“ с 5-10 табл. дневно.

Проблем	Шуслерови соли	Препоръчителен прием
Вагинална микоза (гъбички) – подкрепа на основната терапия / противорецидивна терапия	**ШС №8 натриев хлорид + ШС №9 натриев фосфат + ШС №10 натриев сулфат + ШС №11 силицея**	По 5 табл. от всяка сол дневно; месеци наред. При сърбеж да се добави – ШС №7 като „Гореща 7“ с по 5 табл. неколкократно през деня.
Хроничен оофорит – възпаление на яйчниците	**ШС №3 железен фосфат + ШС №4 калиев хлорид + ШС №12 калциев сулфат**	№3 до 3×5 табл. на ден; №4 – 5 табл. на ден; №12 до 2×2 табл. на ден; в продължение на месеци.
Ендометриоза – за овладяване на възпалението (подкрепа на основната терапия)	**ШС №4 калиев хлорид + ШС №11 силицея + ШС №9 натриев фосфат**	№4 сутрин 5 табл.; №11 на обяд 5 табл; №9 вечер 5 табл; в продължение на месеци.
Шоколадови кисти – противорецидивна програма	**ШС №3 железен фосфат + ШС №4 калиев хлорид + ШС №8 натриев хлорид + ШС №10 натриев сулфат**	№3 сутрин, №4 на обяд, №8 до 16:00 ч., №10 привечер; по 5-10 табл. от всяка дневно, разтворени във вода, за няколко седмици.
Поликистозни яйчници – хормонален дисбаланс	**ШС №4 калиев хлорид + ШС №6 калиев сулфат + ШС №7 магнезиев фосфат**	По 5 табл. дневно от всяка сол, разпределени сутрин, обед и вечер.
Миома на матката	**ШС №1 калциев флуорид + ШС №4 калиев хлорид + ШС №10 натриев сулфат + ШС №12 калциев сулфат**	По 10 табл. от всяка сол дневно, разтворени във вода, разпределени в отделни приеми.
Полипи на матката – противорецидивна програма	**ШС №2 калциев фосфат + ШС №9 натриев фосфат + ШС №11 силицея**	№2 сутрин 5 табл.; №9 вечер 5 табл.; №11 преди лягане 5 табл.; дългосрочно.
Пролапс на матката	**ШС №1 калциев флуорид + ШС №11 силицея**	№1 сутрин 10 табл.; №11 вечер 10 табл., разтворени във вода; месеци наред. + Тренинг на тазовото дъно и двигателния апарат.

ТЯЛОТО Е КАРТА НА ВСИЧКО ПРЕЖИВЯНО ОТ НАС, обяснява графиня Ангелика Волфскийл. *То материализира неразрешените емоционални конфликти: кисти и миоми могат да са резултат от дълго натрупван гняв и разочарование, често се появяват, когато жената системно пренебрегва собствените си желания в името на чуждите нужди. Проблемите с яйчниците психосоматично се свързват с потиснат или неизползван творчески потенциал, дълбока липса на вяра в себе си или подсъзнателен страх от майчинството. Натуропатът съветва жените да не „преглъщат“ обидите и гнева си, а да търсят здравословни начини за изразяването им – чрез терапия, споделяне, водене на дневник или творчество. Шуслеровата терапия е част от подкрепящата холистична грижа за здравето, но не отменя необходимостта от лекарско наблюдение и предписаното конвенционално лечение.*

ГРИЖАТА ЗА ЗДРАВЕТО Е ЛИЧНА ОТГОВОРНОСТ,
която започва с начина, по който живеем, мислим и се отнасяме към сигналите на собственото си тяло.



Женското тяло през годините

От бурните промени през пубертета, през бременност, раждане, до перименопаузата и менопаузата – женското тяло има различни потребности и се изправя пред нови и нови предизвикателства. Хормоните се променят, метаболизмът се адаптира, а заедно с тях могат да варират сънят, настроението, кожата, теглото и усещането за енергия. Когато разбираме какво се случва с организма ни в различните етапи, можем и да се грижим за него с повече увереност и по-малко тревога.

- Изгради добрите навици отрано. Балансираното хранене, движението и грижата за себе си през младите години създават основа, която може да ти служи десетилетия напред.
- Не чакай определена възраст, за да започнеш профилактика. След 30-те обръщай повече внимание на метаболизма, костното здраве и функцията на щитовидната жлеза.

- След 40-те не приемай хроничната преумора за неизбежната цена на работата, грижата за семейството и всички отговорности. Научи се съзнателно да редуваш усилието с почивка и възстановяване.
- Не мисли, че си „твърде млада“ за перименопауза. Ако започнеш да забелязваш промени в цикъла, горещи вълни, нарушения на съня или резки промени в настроението, обсъди ги с медицински специалист.
- В периода на менопауза поддържай добра физическа активност, грижи се за костите си, следи кръвното налягане, холестерола и кръвната захар и не пропускай профилактичните прегледи.
- Не се бори с възрастта. Научи се да разбираш какво се променя и от какво има нужда тялото ти във всеки следващ етап.

Проблем	Шуслерови соли	Препоръчителен прием
Подкрепа за костната система в периоди на ускорен растеж	**ШС №2 калциев фосфат**	3×2 табл. дневно за 2–3 месеца.
Ниско кръвно налягане при тийнейджърки	**ШС №3 железен фосфат + ШС №5 калиев фосфат + ШС №8 натриев хлорид**	По 3 табл. дневно от всяка сол, разпределени в отделни приеми.
Желязодефицитна анемия – основна схема	**ШС №2 калциев фосфат + ШС №3 железен фосфат + ШС №5 калиев фосфат**	№5 сутрин 3 табл.; №3 на обед 3 табл.; №2 вечер 3 табл. За период от няколко месеца, след което пауза и контролни изследвания.
Гадене, повръщане по време на бременност	**ШС №2 калциев фосфат + ШС №7 магнезиев фосфат + ШС №8 натриев хлорид**	№2 сутрин 5 табл.; №8 на обед 5 табл.; №7 вечер 5 табл.; до подобрение.
Нервно напрежение / безсъние по време на бременност	**ШС №7 магнезиев фосфат**	Вечер преди лягане 5 табл., разтворени в топла вода.
Киселини през бременността	**ШС №8 натриев хлорид + ШС №9 натриев фосфат + ШС №10 натриев сулфат**	№10 сутрин 5 табл.; №8 на обед 5 табл.; №9 вечер 5 табл.; до подобрение.
Контракции, крампи	**ШС №7 магнезиев фосфат**	„Гореща №7“ с 10 табл., може да се повтори при необходимост.
За ефективна родова дейност	**ШС №2 калциев фосфат + ШС №3 железен фосфат + ШС №5 калиев фосфат + ШС №7 магнезиев фосфат**	По 5 табл. от всяка сол се разтварят заедно в 500 мл вода, която се изпива през деня на малки глътки. Приемът е ежедневно през двете седмици преди раждането.

Проблем	Шуслерови соли	Препоръчителен прием
Укрепване на сухожилията и съединителната тъкан след раждане	**ШС №1 калциев флуорид + ШС №8 натриев хлорид + ШС №11 силицея**	№1 сутрин 5 табл.; №8 следобед 5 табл.; №11 вечер 5 табл.; допълнително Шуслеров мехлем №1 – втриване вечер в областта на таза и корема.
Подпомагане на образуването на кърма	**ШС №2 калциев фосфат + ШС №4 калиев хлорид + ШС №7 магнезиев фосфат + ШС №8 натриев хлорид**	По 3–5 табл. от всяка сол дневно, разтворени във вода; приемат се по време на целия период на кърмене.
Спиране на кърменето	**ШС №10 натриев сулфат**	3 пъти по 3 табл. дневно.
Отслабване след раждането	**ШС №10 натриев сулфат + ШС №5 калиев фосфат + ШС №9 натриев фосфат**	№10 сутрин, №5 на обед, №9 вечер; по 5 табл. от всяка сол дневно във вода; минимум 8 седмици. ВАЖНО: №10 да не се прилага при кърмачки – води до намаляване и пресъхване на кърмата.
Белег след секцио – келоиден (разраснал се)	**Шуслеров мехлем №1 калциев флуорид**	Локално приложение – 2-3 пъти дневно. Подходящо за всеки вид белег след нараняване или операция.
Пери- и менопауза – горещи вълни	**ШС №5 калиев фосфат + ШС №3 железен фосфат + ШС №7 магнезиев фосфат**	№5 сутрин, №3 на обед, №7 вечер, по 3 табл. от всяка сол дневно, разтворени в малко топла вода; дългосрочно.
Хипертония – вазоспастична (стрес обусловена)	**ШС №1 калциев флуорид + ШС №3 железен фосфат + ШС №7 магнезиев фосфат**	„Гореща №1“ – 5 табл. сутрин; „Гореща №3“ преди и след обяд – по 5 табл.; „Гореща №7“ – 2-3 пъти дневно с по 5-10 табл.
Хипертония – обемна (допълваща терапия)	**ШС №4 калиев хлорид + ШС №8 натриев хлорид**	№4 – 5 табл. сутрин; №8 – 5 табл. следобед; дългосрочно.
Разширени вени, хемороиди	**ШС №1 калциев флуорид + ШС №4 калиев хлорид + ШС №11 силицея**	По 5 табл. от всяка сол дневно във вода; дългосрочно. При болка се добавя и №7 като „Гореща 7“.
Остеопороза / подкрепа на костите и зъбите	**ШС №1 калциев флуорид + ШС №2 калциев фосфат + ШС №7 магнезиев фосфат + ШС №11 силицея**	Сутрин №1 и №2; вечер №7 и №11; по 3–5 табл. дневно от всяка сол; месеци и дори години.

Здрави бъбреци и комфорт на пикочните пътища

Парене, чести позиви за уриниране и усещане за дискомфорт са симптоми, които много жени познават, и които не бива да бъдат подценявани. Женската анатомия прави пикочните пътища по-уязвими към определени инфекции, а фактори като недостатъчен прием на течности, интимни контакти, хормонални промени и някои ежедневни навици могат да повлияят на риска от оплаквания.

- Ако оплакванията се повтарят, не се задоволявай само с временното им облекчаване. Потърси причината и при необходимост направи микробиологично изследване.
- Пий достатъчно вода през деня. Ако имаш склонност към цистит, ограничи прекомерното количество кафе, черен чай и алкохол, защото могат да раздразнят пикочния мехур.
- Пази кръста, бъбречната област и краката си топли. Не стой дълго с мокри дрехи, на течение или върху студена повърхност.
- Поддържай добра интимна хигиена и укрепвай мускулите на тазовото дъно – те имат важна роля за контрола и комфорта на пикочната система.

Проблем	Шуслерови соли	Препоръчителен прием
Цистит – допълваща терапия	**ШС №3 железен фосфат + ШС №8 натриев хлорид + ШС №10 натриев сулфат**	При хронични проблеми: 3–5 табл. дневно от всяка сол; при остри – солите се редуват с по 1 табл. през 30–60 мин.
Парене при уриниране	**ШС №3 железен фосфат + ШС №8 натриев хлорид**	Солите се редуват с по 1 табл. през 30–60 мин.; при хронични проблеми – по 3–5 табл. дневно от всяка сол.
Общо укрепване на бъбреците	**ШС №4 калиев хлорид + ШС №8 натриев хлорид + ШС №10 натриев сулфат**	При хронични проблеми – по 3–5 табл. от всяка сол дневно.
Бъбречни колики	**ШС №1 калциев флуорид + ШС №7 магнезиев фосфат**	№1 – до 6 табл. за смучене дневно; №7 – често като „Гореща №7“.

Красотата започва отвътре

Кожата, косата и ноктите често са първото място, на което забелязваме, че нещо в организма се е променило. Сухата кожа, загубата на еластичност или появата на косопад могат да бъдат повлияни от възрастта, хормоналните промени, храненето, стреса и начина на живот. Красотата не е само

въпрос на козметична грижа – тя е отражение и на процесите, които протичат отвътре.

- Не започвай грижата за красотата пред огледалото. Започни я още с ежедневните решения – как се храниш, колко спиш, колко се движиш и колко време оставяш на тялото си да се възстанови.
- Поддържай и съединителната тъкан – тя има важно значение за устойчивостта и еластичността на кожата.
- След 30-те обръщай повече внимание не само на кожата и косата, но и на костната маса, здравословното тегло и хормоналния баланс.
- Не подценявай хроничния стрес. Когато дълго време не си почиваш достатъчно, това може да се отрази върху съня, метаболизма и начина, по който изглеждаш и се чувстваш.

Проблем	Шуслерови соли	Препоръчителен прием
Грижа за здрави и красиви кожа, коса, нокти	**ШС №1 калциев флуорид + ШС №8 натриев хлорид + ШС №11 силицея**	По 5 табл. дневно – №1 сутрин, №8 на обяд, №11 вечер, в топла вода.
Целулит	**ШС №1 калциев флуорид + ШС №4 калиев хлорид + ШС №12 калциев сулфат**	По 5 табл. дневно от всяка сол, разделени в отделни приеми; за 2-3 месеца – по два курса годишно. В допълнение: масажи и втриване на Шуслеров мехлем №11.
Суха / загрубяла кожа; напукани/ сухи устни	**ШС №8 натриев хлорид + ШС мехлем №8**	ШС №8 – 2 пъти по 2 табл. дневно; намазване 2-3 пъти дневно на проблемните участъци.
Акне	**ШС №1 калциев флуорид + ШС №9 натриев фосфат + ШС №11 силицея**	По 5 табл. дневно от всяка сол; за 2–3 месеца – по два курса годишно. Добавя се и №12 – по 3 табл. дневно, при упорити гнойни процеси (за дренаж и пълно изчистване).
Хиперпигментация, старчески петна	**ШС №6 калиев сулфат**	По 5 табл. дневно, дългосрочно.
Косопад	**ШС №2 калциев фосфат + ШС №5 калиев фосфат + ШС №11 силицея**	№2 по 5 табл. сутрин; №5 по 5 табл. на обяд; №11 по 5 табл. вечер, за 6-8 седмици.
Укрепване на сухожилия и съединителна тъкан	**ШС №1 калциев флуорид + ШС №8 натриев хлорид + ШС №11 силицея**	№1 сутрин; №8 до 16:00 ч.; №11 вечер - по 5 табл. от всяка сол дневно; дългосрочно.

Пълна реминерализация: кога тялото има нужда от нея

При боледуване, диети и стрес минералните соли бързо се изчерпват, а те имат ключово значение за нормалното функциониране на тялото. Затова е препоръчително два пъти годишно да се прави курс за пълна реминерализация с Шуслеровите соли на Немския хомеопатичен съюз (DHU).

Такъв курс е особено подходящ след продължително боледуване или изтощение вследствие на умствени, физически или психоемоционални натоварвания. Много добър ефект има и при по-силни реакции към смяната на сезоните, като пролетна или есенна умора. Цялостното попълване на минералните дефицити е препоръчително и преди и след раждане, в сезона на острите респираторни заболявания, както и при продължителен прием на медикаменти при хронични състояния.

Реминерализацията може да бъде полезна и при чести неразположения, които не се определят като заболявания – безсъние, главоболие, изтощение, схованост и леки болки в ставите, стомашен дискомфорт, растежни проблеми и други. Целта е тялото да получи необходимите минерали, за да поддържа нормалните си функции и да реагира адекватно.

ПЪЛНА РЕМИНЕРАЛИЗАЦИЯ със солите на д-р Шуслер

ДЕН	СУТРИН	ОБЯД	ВЕЧЕР
понеделник	**ШС №8** Na Chl. D6	**ШС №9** Na Phos. D6	**ШС №10** Na Sulf. D6
вторник	**ШС №3** Fe Phos. D12	**ШС №3** Fe Phos. D12	**ШС №3** Fe Phos. D12
сряда	**ШС №4** K Chl. D6	**ШС №5** K Phos. D6	**ШС №6** K Sulf. D6
четвъртък	**ШС №7** Mg Phos. D6	**ШС №7** Mg Phos. D6	**ШС №7** Mg Phos. D6
петък	**ШС №1** Ca Flu. D12	**ШС №2** Ca Phos. D6	**ШС №12** Ca Sulf. D6
събота	**ШС №11** Silicea D12	**ШС №11** Silicea D12	**ШС №11** Silicea D12
неделя	ПОЧИВКА	ПОЧИВКА	ПОЧИВКА

Дозировка – по 2 табл. от всяка сол в продължение на 2 седмици. Провежда се поне 2 пъти в годината, като профилактика и/или поддържаща терапия.

Солите на д-р Шуслер

- **БАЛАНСИРАТ минералната обмяна в организма**
- **ПОДПОМАГАТ тялото в процеса на усвояване на минералите от храната и хранителните добавки**
- **Гарантирано НЕМСКО КАЧЕСТВО**

ДОЗИРОВКА и ПРИЛОЖЕНИЕ на Шуслеровите соли:

- Таблетките се поставят под езика и се оставят бавно да се разтопят
- Препоръчително е 1/2 час преди и след приема да не се употребяват храна и течности

Остри състояния: 1-3 т., 3-6 пъти дневно – 1-2 седмици

Спешни състояния: Дозировката може да се увеличи многократно в зависимост от тежестта на симптомите – напр. по 1 т. на всеки 5 мин. за 2-4 часа. Друг начин на приложение е приготвянето на т.нар. „Гореща сол" – 10 т. от предписаната сол се разтварят в гореща вода. Пие се бавно, на малки глътки с жабуркане.

Хронични състояния: 1-3 т., 1-2 пъти дневно – 2-4 месеца

Профилактично приложение: 1-3 т., 1-2 пъти дневно – поне 6-8 седмици

Дозата е индивидуална,
няма максимална доза или опасност от предозиране и привикване.

Приложение на Шуслеровите мехлеми

Остри състояния: почасово втриване; ако са назначени повече мехлеми, те също се сменят почасово

Хронични състояния: втриване три пъти дневно; ако са назначени повече мехлеми се сменят всеки ден

Една доза мехлем = 0,5-3 см лентичка от тубичката, която се нанася на засегнатото място

Предоставената информация се базира на дългогодишния практически опит на немската школа по Шуслерова терапия и не отменя консултацията с медицински специалист, както и досегашната терапия, предписана от лекар.

За допълнителни въпроси и
повече информация за Шуслеровите соли
на Немски хомеопатичен съюз (DHU):
БЕЗПЛАТНА медицинска продуктова консултация -
тел. **0890 168 070,**
всеки делничен ден от 9 до 17 ч.

shuslerovi-soli.bg
facebook.com/schusslersalts.bg
instagram.com/schusslersalts
tiktok.com/@schusslersalts
YouTube Шуслерови соли

Dr. Schüßler Salze
DHU

12-те соли на д-р Шуслер

Шуслерова сол	Ключови думи
ШС №1 **Calcium fluoratum D12**	ЕЛАСТИЧНОСТ/ тонус на съединителната тъкан
ШС №2 **Calcium phosphoricum D6**	РЕГЕНЕРАЦИЯ; кости, зъби
ШС №3 **Ferrum phosphoricum D12**	ОСТРО възпаление, грип; ИМУНИТЕТ
ШС №4 **Kalium chloratum D6**	ПРОГРЕСИРАЩО остро възпаление; ЛИГАВИЦИ; ЖЛЕЗИ
ШС №5 **Kalium phosphoricum D6**	НЕРВНА СИСТЕМА, психика; антисептик
ШС №6 **Kalium sulfuricum D6**	ХРОНИЧНО възпаление; детоксикация
ШС №7 **Magnesium phosphoricum D6**	СПАСТИЧНА болка; нервност, безсъние
ШС №8 **Natrium chloratum D6**	ВОДНО-СОЛЕВИ баланс; брадитрофни тъкани
ШС №9 **Natrium phosphoricum D6**	КИСЕЛИННО-АЛКАЛЕН баланс; МАСТНА обмяна
ШС №10 **Natrium sulfuricum D6**	ЕКСКРЕЦИЯ и ДЕТОКСИКАЦИЯ; чернодробни нарушения
ШС №11 **Silicea D12**	СТРУКТУРА на съединителната тъкан; КОЖА, нокти, коса; СЪДОВА СТЕНА
ШС №12 **Calcium sulfuricum D6**	ОТКРИТИ гнойни процеси; ДРЕНАЖ на съединителна тъкан