

*I Sali Dr. Schüssler sono prodotti dal 1873
dalla Deutsche Homöopathie-Union (DHU),
leader mondiale presente in oltre 50 Paesi.*

Cod. B4009 - deposito AIFA 17/02/2017



RISERVATO AGLI OPERATORI SANITARI



**Schwabe Pharma
Italia**
From Nature. For Health.

Schwabe Pharma Italia Srl
Via Silvio Menestrina 1
I- 39044 Egna - Neumarkt (BZ)
Tel. +39 0471 353355
Fax +39 0471 353133
info@schwabe.it
PEC schwabe@pec.it
www.schwabe.it

**NUMERO VERDE
800-011241**

servizioclienti@schwabe.it

Il servizio non sostituisce
la consulenza o la visita
del proprio medico curante.

I SALI FUNZIONALI PER LA DEPURAZIONE

Una guida utile
per il benessere psico-fisico

Sali Dr. Schüssler

Sali Dr. Schüssler

Fin da piccoli siamo esposti all'inalazione e ingestione di sostanze nocive, oltre al carico di scorie prodotte dal nostro organismo provenienti principalmente dal metabolismo dei cibi, da una dieta scorretta, dall'assunzione di medicinali e anche dalle emozioni negative.

Il liquido extracellulare ha, tra le sue svariate funzioni, quella di trasportare alle cellule le sostanze nutritive e di ricevere scorie e tossine dalle cellule, eliminandole.

Gli organi emuntori (reni, fegato, polmoni, intestino, pelle) sono adibiti all'eliminazione delle scorie, ma in presenza di quantità elevate o di una funzionalità degli organi non ottimale, la capacità disintossicante diminuisce, il tessuto connettivo si acidifica e l'equilibrio idrico viene compromesso (l'acqua tende ad essere trattenuta dal tessuto stesso, causando ritenzione idrica, cellulite, ecc.).¹

Cosa è l'equilibrio idrico?

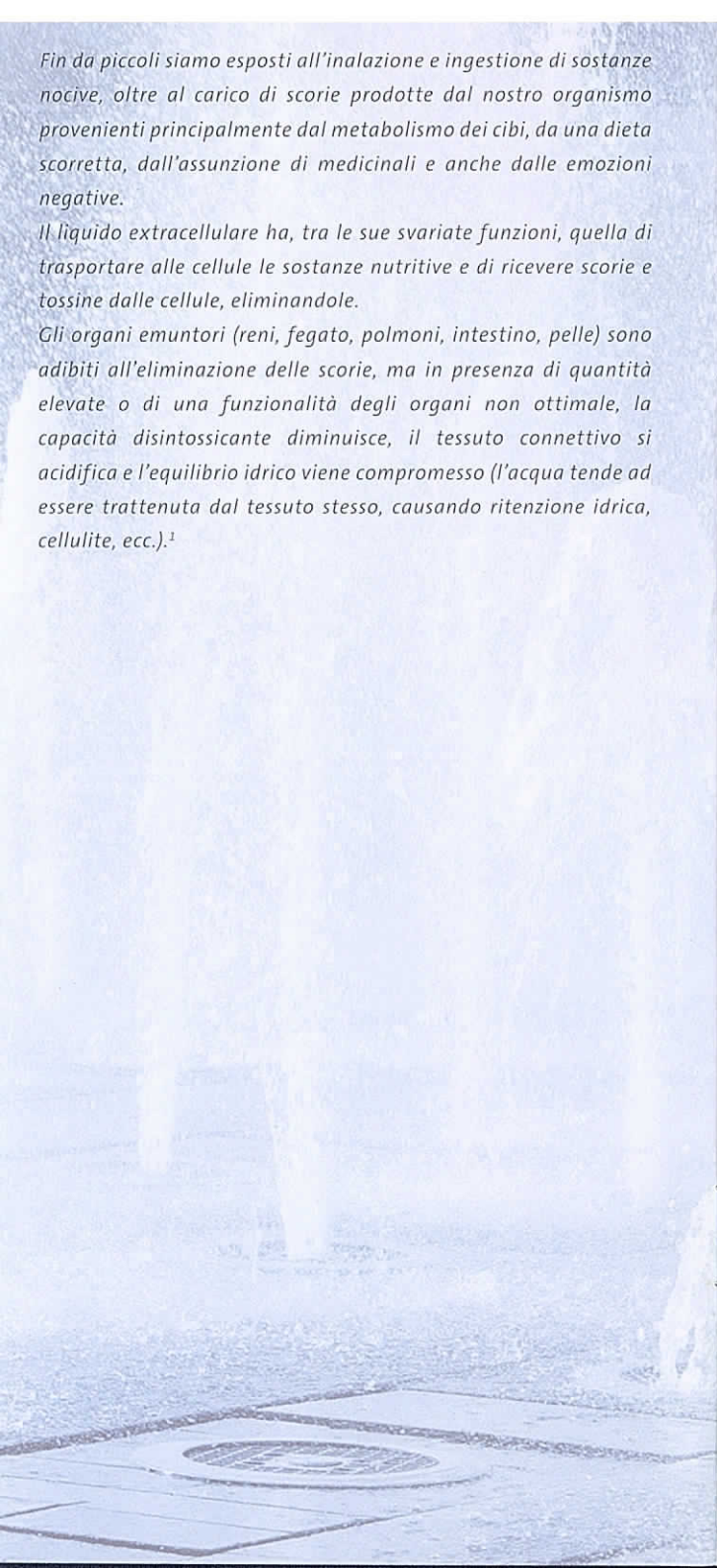
Il mantenimento di un volume relativamente costante e di una composizione stabile dei liquidi corporei è essenziale.

L'acqua costituisce il 60 - 75% della massa del nostro corpo, ma questa percentuale diminuisce con l'avanzare dell'età.

Quotidianamente perdiamo acqua attraverso il respiro (evaporazione delle prime vie respiratorie), le feci, l'urina e la normale attività di traspirazione cutanea (la quantità varia in funzione dell'attività fisica e della temperatura esterna).

È quindi necessario compensare queste perdite, in quanto un equilibrato apporto di liquidi extra – e intracellulari permette lo svolgimento di funzioni vitali. Questi liquidi sono importanti perchè:

- sono un ottimo solvente per numerose sostanze chimiche;
- regolano il volume cellulare e la temperatura corporea;
- favoriscono i processi digestivi;
- consentono il trasporto di nutrienti e la rimozione delle scorie metaboliche.²



Cosa è l'equilibrio acido-base?

L'equilibrio acido-base indica l'insieme dei processi fisiologici che l'organismo mette in atto per mantenere al suo interno un livello di acidità compatibile con lo svolgimento delle principali funzioni metaboliche.

I principali sistemi di regolazione dei liquidi corporei per prevenire l'acidosi o l'alcalosi sono tre:

- i sistemi chimici tampone acido-base presenti nei liquidi corporei;
- il centro respiratorio del nostro corpo che permette l'allontanamento dell'anidride carbonica;
- i reni, che possono produrre urina sia acida che alcalina.²

Il pH ematico: esempio di equilibrio perfetto!

Acidità e alcalinità sono espresse nella scala del pH, che varia tra 0 (fortemente acido) a 14 (fortemente basico o alcalino). Un pH pari a 7, al centro di questa scala, è neutro. Il sangue in genere è lievemente basico, con un pH che varia da 7,35 a 7,45. Affinché possa funzionare adeguatamente, l'organismo mantiene il pH ematico intorno ai 7,4. (Il manuale Merck per la salute, Raffaello Cortina Editore, pagg. 1006 – 1007).

Mantenere in equilibrio il rapporto acido-base e quindi contrastare fenomeni di acidosi tissutali, dovrebbe essere un obiettivo importante per chiunque tenga al proprio benessere e alla propria salute.²

Come riconoscere una mancanza di equilibrio?

Le **cause principali** di una alterazione dell'equilibrio idrico e dell'equilibrio acido-base si devono ricercare, come detto, in un accumulo di tossine provenienti da:

- scorretta alimentazione;
- mancanza di attività sportiva;
- ambiente particolarmente inquinato;
- uso sconsiderato di farmaci;
- nicotina;
- alcool;
- stress;
- emozioni negative, ecc.

I **sintomi** che più facilmente si possono riconoscere sono:

- cefalea;
- fatica mattutina;
- difficoltà di concentrazione;
- appetito sregolato;
- alitosi;
- stitichezza, ecc.

Ma è possibile riscontrare anche **disordini più complessi** come:

- emicrania;
- malattie infettive;
- ritenzione idrica e cellulite;
- invecchiamento cellulare precoce;
- malattie renali e metaboliche;
- diabete;
- predisposizione a patologie tumorali;
- osteoporosi. L'assunzione di alimenti acidificanti produce un aumento del consumo di sostanze minerali tampone come calcio, potassio e magnesio, che vengono prese attinte dai siti di riserva, come le ossa;
- malattie reumatiche.²



ALCUNI CONSIGLI UTILI

Ecco alcuni consigli utili che si possono applicare nella vita quotidiana per ripristinare l'equilibrio del proprio organismo.

ASSOCIARE FRUTTA E VERDURA AD UNA REGOLARE SOMMINISTRAZIONE DI SALI MINERALI

Mangiare frutta e verdura di vari colori con un apporto equilibrato di proteine, glucidi e lipidi a ogni pasto costituisce un punto essenziale. Questi alimenti aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari, l'ipertensione, le malattie croniche e l'osteoporosi e in generale, favoriscono un buon transito intestinale.

PREDILIGERE LE PROTEINE "BUONE"

Privilegiare i vegetali più ricchi di proteine come i legumi e la soia, i pesci con alto contenuto di acidi grassi e le carni magre. Si consiglia la riduzione degli apporti di carne rossa e un consumo moderato di prodotti caseari, acidificanti e ricchi di grassi saturi.

CONSUMARE PIÙ OMEGA-3

Questi acidi grassi essenziali hanno il merito di diminuire il tasso dei trigliceridi nel sangue. È un modo efficace per ridurre l'incidenza della malattia coronarica e di ristabilire l'equilibrio emozionale. Si trovano principalmente nei pesci grassi come il salmone, lo sgombrò, le sardine, le aringhe, ecc. Anche l'olio di colza e quello di noce costituiscono buone fonti di omega-3.

MODERARE LE PORZIONI E PIANIFICARE I PASTI

La quantità totale di calorie assorbite in un giorno, mangiare con moderazione, piacere, coscienza e regolarità, consumare piccole porzioni e regolare gli orari dei pasti, senza distanziarli troppo, sono fattori determinanti della longevità.

Privilegiare l'idratazione.

L'ideale sarebbe bere quotidianamente due litri di acqua.

RIDURRE IL SALE E FAVORIRE LE SPEZIE

È necessario controllare l'apporto di sale. Mangiare troppo salato può avere conseguenze importanti sulla salute. Il sale aumenta la pressione arteriosa così come i rischi di osteoporosi, di calcoli renali, di asma e di malattie cardiovascolari. Le spezie, al contrario, forniscono un gusto supplementare ai cibi e permettono di evitare l'aggiunta di sale. Per esempio, curcuma e cannella sono anche ricchi di antiossidanti e dunque doppiamente protettivi.

CURARE LA COTTURA

Alcune cotture ad alta temperatura si credono poco salutari. Le cotture alla griglia e i fritti contengono non solamente sostanze cancerogene, ma anche sostanze tossiche. Si consiglia di privilegiare cotture a bassa temperatura che permettano di conservare integri gli elementi nutritivi degli alimenti: ad esempio, sopra i 110 °C la maggior parte delle vitamine viene alterata.

RILASSARSI

Il rilassamento profondo è necessario per abbassare i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress. Livelli troppo elevati sono fattore d'invecchiamento, di perdita del controllo sull'alimentazione e di rischio elevato di malattie croniche. La respirazione infatti, ha una importanza particolare nell'equilibrio acido-base.

CONTROLLARE LA QUALITÀ DEL SONNO

La carenza cronica di sonno o il sonno di cattiva qualità costituiscono uno dei fattori di rischio delle malattie cardiovascolari. Inoltre, l'insonnia aggrava lo stress, una delle principali cause dell'accelerazione dell'invecchiamento.^{3,4,5}



È infine estremamente importante ricorrere ad una buona somministrazione di sali minerali. Sono importanti per il nostro corpo, perché supportano e regolano molte funzioni dell'organismo, armonizzando eventuali disfunzioni.

È una errata consuetudine credere che il solo apporto di sali minerali presenti nei cibi, possa essere sufficiente per mantenere il corretto equilibrio, perché spesso queste sostanze non giungono dove sono necessarie.

Una loro carenza o un loro disequilibrio può causare disturbi di varia natura, come indicato precedentemente.

Sali Dr. Schüssler - una storia di successo



**Dr. Wilhelm
Heinrich Schüssler
1821 - 1898**

COSA SONO I SALI DR. SCHÜSSLER E COSA FANNO?

I sali minerali sono importanti per il nostro corpo. Assolvono ad una varietà di funzioni: supportano e regolano le funzioni dell'organismo, armonizzando eventuali disfunzioni. Oltre a ciò, facilitano il ripristino dello stato di salute in caso di numerosi disturbi e hanno un effetto vitale sulla generale condizione del corpo.

Alla fine del 19° secolo, il medico tedesco Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler sperimentò come utilizzare 12 sali minerali, essenziali nel trattamento di diverse disfunzioni organiche. Secondo quanto indicato dal Dr. Schüssler, l'equilibrio intracellulare di questi 12 sali è strettamente necessario per una corretta funzionalità organica.



Effetti sulle funzioni cellulari del corpo

La grandezza sta nelle piccole cose

I sali minerali sono piccoli componenti delle nostre cellule, ma assolutamente essenziali per la loro funzione. Una carenza o un disequilibrio di questi minerali vitali, può portare a disfunzioni cellulari o addirittura organiche.

I benefici dei Sali Dr. Schüssler

I sali minerali sono presenti anche nel nostro cibo, ma spesso non arrivano dove il nostro corpo ne ha realmente bisogno.

I Sali minerali Dr. Schüssler sono preparati in modo tale da renderli facilmente disponibili a tutte le cellule del corpo.

Dr. Schüssler ha basato la sua terapia su un totale di 12 Sali minerali, chiamandoli "sostanze funzionali", proprio per le funzioni essenziali che assolvono nel nostro corpo.

Stimolano il naturale equilibrio cellulare

Gli effetti benefici associati ai Sali Dr. Schüssler sono molteplici. Aiutano a ripristinare il contenuto di minerali presenti nelle cellule, stimolando naturalmente il processo di autoguarigione del corpo.

Importante

Oggi, come in passato, i Sali Dr. Schüssler sono classificati come medicinali omeopatici.⁶



8 Natrium chloratum

IL SALE DELL'EQUILIBRIO IDRICO



liquidi in eccesso

ritenzione idrica
sudorazione abbondante
edemi
herpes
gonfiori agli arti
stipsi

carenza di liquidi

pelle secca
costipazione
mucose secche

perdita di liquidi

dissenteria
vomito

Cenno di semeiotica

- Pelle secca con pori larghi
- Aspetto lucido e gelatinoso della pelle
- Gonfiore del viso e pelle "a buccia d'arancia"

Spunti per il consiglio in farmacia

- È soggetto a ritenzione idrica?
- La sua pelle è secca?
- È spesso soggetto a herpes labiale?
- Suda facilmente e abbondantemente?
- Distingue gusti e odori?

Posologia

STATO ACUTO: si consiglia l'assunzione di 1 - 2 compresse ogni 15 minuti, diradando la somministrazione al miglioramento dei sintomi.

STATO CRONICO E PREVENZIONE: si consiglia l'assunzione di 1 - 2 compresse 3 volte al giorno.

Sciogliere lentamente le compresse sotto la lingua, per permettere un miglior assorbimento.

Bibliografia:

Richard Kellenberger, Friedrich Kopsche - I Sali minerali del dott. Schüssler - come raggiungere il benessere psicofisico

Günther H. Heepen - I Sali di Schüssler - 12 sostanze minerali per la salute

Wilhelm Heinrich Schüssler - An Abridged Therapy: Manual for the biochemical treatment of disease

9 Natrium phosphoricum



IL SALE DEL METABOLISMO

equilibrio acido - base

- iperacidità gastrica
- reflusso gastroesofageo
- dispepsia
- eccesso di acido urico (gotta)
- lento metabolismo dei grassi

pelle

- acne
- pelle impura
- comedoni

Cenno di semeiotica

- Pelle grassa e lucente
- Guance paffute e cadenti

Spunti per il consiglio in farmacia

- Tende ad avere una digestione lenta?
- Ha spesso acidità di stomaco?
- Ha pelle e capelli grassi?
- Compaiono spesso acne o brufoli prima o durante il ciclo mestruale?

Posologia

STATO ACUTO: si consiglia l'assunzione di 1 - 2 compresse ogni 15 minuti, diradando la somministrazione al miglioramento dei sintomi.

STATO CRONICO E PREVENZIONE: si consiglia l'assunzione di 1 - 2 compresse 3 volte al giorno.

Sciogliere lentamente le compresse sotto la lingua, per permettere un miglior assorbimento.

Bibliografia:

Richard Kellenberger, Friedrich Kopsche - I Sali minerali del dott. Schüssler - come raggiungere il benessere psicofisico

Günther H. Heepen - I Sali di Schüssler - 12 sostanze minerali per la salute

Wilhelm Heinrich Schüssler - An Abridged Therapy: Manual for the biochemical treatment of disease

10 Natrium sulfuricum



IL SALE DELL'ELIMINAZIONE

liquidi in eccesso

- edemi
- ritenzione idrica

tratto gastrointestinale

- stipsi
- dissenteria
- flatulenza
- disordini epatici

Cenno di semeiotica

- Pigmentazione giallo-verdastra attorno alla bocca
- Rossore da flogosi soprattutto sul naso
- Borse sotto gli occhi

Spunti per il consiglio in farmacia

- È soggetto a ritenzione idrica?
- Tende spesso ad avere gonfiore intestinale?

Posologia

STATO ACUTO: si consiglia l'assunzione di 1 - 2 compresse ogni 15 minuti, diradando la somministrazione al miglioramento dei sintomi.

STATO CRONICO E PREVENZIONE: si consiglia l'assunzione di 1 - 2 compresse 3 volte al giorno.

Sciogliere lentamente le compresse sotto la lingua, per permettere un miglior assorbimento.

Bibliografia:

Richard Kellenberger, Friedrich Kopsche - I Sali minerali del dott. Schüssler - come raggiungere il benessere psicofisico

Günther H. Heepen - I Sali di Schüssler - 12 sostanze minerali per la salute

Wilhelm Heinrich Schüssler - An Abridged Therapy: Manual for the biochemical treatment of disease

Bibliografia:

¹Nezha Doubiani, *I 5 pilastri del benessere fisico*;

²Guyton & Hall, *Fisiologia medica*, pagg. 301 - 304; 392 - 394

³Institute of medicine (2004), *Dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride and sulfate*, Washington, The National Academies Press;

⁴Shirreffs, S.M. (2005), *The importance of good hydration for work and exercise performance*, *Nutrition Reviews* 63, pagg. 14 - 21;

⁵Hervé Grosgeat, *Un approccio completo per raggiungere la salute e la vitalità ottimali*;

⁶G. Heepen, *I Sali di Schüssler*, Ed. Tecniche nuove, pag. 30.

Medicinale omeopatico

Per le indicazioni qui riportate non vi è, allo stato, evidenza scientificamente provata dell'efficacia del medicinale omeopatico.

