

Solskydd

- Huden ska långsamt vänja sig vid solen
- Uppstår klåda är huden inte redo för solen än och man ska ta det lugnare
- Börja man svettas och svetten luktar illa är det slaggansamlingar i kroppen. Att svettas är bra antingen det är passiv eller aktiv svettning. **Nr. 9 och nr. 10** hjälper till här.
- Skulle man inte svettas alls, vilket inte är bra, **hjälp nr. 8.**
- Solen ökar ämnesomsättningen, då blir det en ökad proteinansamling. Blir det för mycket protein i kroppen kan reaktioner av intolerans uppstå. **Här hjälper nr. 2** att ta hand om proteiner.
- En ökad ämnesomsättning behöver mer syre. Uppstår syrebrist kan detta leda till feber. Flytta till skuggan och **ta 3:an.**
- Har du känslig hud? Stärk överhuden med **nr. 1 och nr. 6**
- Som efter solen kan du ta **1:an, 3:an 6:an och 8:an.** **Nr. 2** hjälper med ämnesomsättningen **och 10:an** med avslagning.
- Har du redan fått solbränna/ röd hud hjälper ett omslag med **nr. 1+ 6+ 8.** Nr. för att lindra smärtan.

Vätskebalansen

- Värmen gör att venerna vidgas. Detta kan leda till ödem och smärta. Här hjälper **nr. 1 (vävnadens elasticitet)** **nr. 4 (blodförtunnande)** **nr. 9 (syre- bas balans).** Vid svullnade **ben nr. 10**



- Om du inte tolerera solen tyder detta på brist av **nr. 3.** Börja med 3: i god tid före semestern. Svettas du inte tillräckligt blir kroppen för varmt. Här hjälper **8:an**
- Får du en hudreaktion med klåda och blåsor kan detta beror att det har samlats slaggprodukter i huden. Här gäller det och börja redan under vintern med **6:an** för att lösa upp slagg, **10:an** till slaggutsöndring och **nr. 12** för att cellvägen ska bli mjuk och cellen kan sköta ämnesomsättningen bättre.

Köra bil

- Är din kropp redan sur och du blir stressad i semester trafiken blir du ännu ”surare”. För att balansera en obalans hjälper en blandning av **3:an** för syre och bättre ämnesomsättningen, **5:an** för koncentration och energi, **6:an** ger syre till cellerna, **8:an** för vätskebalansen och **9:an** som reducerar surhetsgraden.



Diarré

- **Nr. 3** ämnesomsättningen, **nr 5** ger ny energi, **nr 8** vätskebalans, **nr 10** hjälper till att leda ut gifterna.

Illamående

- **Nr 3** stärker matsmältningsorganen, **nr 5** nya energi, **nr 6** hjälper bukspottkörteln, **nr 9** reducerar surhetsgraden, **nr 10** hjälper levern.

Hård i magen

- **Nr 3** piggar upp tarmen, **nr 7** se till att tarmen rör på sig, **nr 8** ger vätskan och **nr 10** om gaser uppstår

För länge i solen

- **Nr 8 och nr 3**

Insektstick

- **Nr 8 och nr 2/ omslag** på sticket

Jetlag

- **Nr 1 och nr 5**

Klimatbyte

14 dagar med 35° och sen här hemma bara 16°, det är inte lätt

- **Nr 3** för bättre ämnesomsättning, **nr 4** stimulerar körtlarna, **nr 5** ger styrka och energi, **nr 8** reglerar vätskebalansen, **nr 9** reducerar surhetsstressen och **nr 10** slaggutsöndringen.

Skolan

- Det är just de sista veckorna i skolan som är jobbiga för eleverna
- Examens ångest, **7:an** för att kunna slappna av
- Höga krav, inläring, **nr 3** syre till hjärnan, **nr 5** alla tankar behöver kalium, **nr 6** transporterar syre till hjärnan, **nr 8** ger hjärnan den nödvändiga vätskan.
- Huvudvärk, **nr 2**, lugna ner
- Tröttheten, salva med **2:an**

Tabletterna ska smälta i munnen då de tas upp av slemhinnorna eller du kan ”snusa tabletterna under tungan”.

Att lösa upp dem i varmt vatten går också bra. Tar då små klunkar och tugga dem.

6 tabletter på 2,5 dl vatten ger ett bra omslag



***OBS: Schuessler vävnadssalter
ersätter inte en läkarbesök!***

Sommartiden

då vi reser, sola och bada.

Med vävnadssalterna kan vi skydda oss på olika sätt under hela perioden.

Do It Now

Jarmila Franck
www.doitnow.nu
info@doitnow.nu
076 135 3005

Schuessler vävnadssalter

Sommar



orthim

en kort information