

### ***Ferrum phosphoricum, nr. 3***

Du känner förmodligen den kalla rusningen över ryggen när du kommer in från en vinterpromenad. Då är den rätta metoden att ta 10 tabletter av 3:an.

Samma sak gäller också när man är genomblöt.

Kommer ditt barn in efter ute leken och du ser att öronen börja ”glöda” är det också dags att ta fram 3:an.

Är du ute och träffa många människor (jobbet) är det bra att du tar en 3:an om dagen som förebyggande.

Titta du i spegeln och ser en mörkt skugga rund näsan är det ett tecken för järnbrist. Din järn depå har tömts och du skulle fylla på för att få skydd mot kylan.

Drabbats du av febern tveka inte och börja ta 3:an.

Så länge feber stiger: varje 2- 3 min. en tablett från 38,5° växelvis en 3:an och en 5:an från 38,8 bara 5:an

Härmed har du gett kroppen vad den behöver och febern gå ner.

### ***Calcium fluoratum nr. 1***



Förändringar mellan kallt och varmt gör att huden spänner sig och slappna av till och från. Detta för att hålla kroppens temperatur konstant. För att detta ska kunna ske behövs calcium fluoratum i cellerna.

Är det brist på denna mineral blir huden torr och spröd. calcium fluoratum behövs för hudens smidighet.

Snabba hjälpen är en salva med calcium fluoratum.



### ***Natrium chloratum nr. 8***

Om vi börjar och frysa transporterar kroppen vätskan från de djupare lager till kroppsyta, där den värmer. Den kyls under den tiden ner igen, sjunker tillbaka till de djupare lager, värms upp allt för att upprepa kretsloppen igen.

Om kroppen inte klara av att värma upp sig börjar vi frysa och vid detta tillfälle behöver vi direkt ferrum phosphoricum nr. 3.

För att kroppsvätska kan transporteras behöver cellerna natrium chloratum

Är det brist på denna mineral blir huden torr. Man är salt- och sötsugen.

### ***Natrium phosphoricum nr. 9***

Julmat och julgodis bidrar till att kroppen blir ”sur”.

natrium phosphoricum hjälper med fettomsättningen. Vävnadssalten tar hand om urinsyra och påverkar också sockeromsättningen.

Under julstressen bygger kroppen upp sitt ”självförsvar” och försöker balansera ut de brister som har uppstått.

### ***Följande salter kan hjälpa***

|   | salt nr. | tabletter/ dag     |
|---|----------|--------------------|
| bronkit/ salva  | 2        | 10                 |
| smörja bröstet  | 4        | 20                 |
|   | 7        | 10                 |
| förkylning/<br>förebyggande                                 | 3        | 6                  |
| feber, lätt   | 3        | varje 3 min. 1     |
| feber > 38,8°   | 5        | varje 3 min. 1     |
| <b><i>OBS! Har du feber kontakta alltid din läkare!</i></b> |          |                    |
| halsinflammation  | 3        | 20                 |
|   | 4        | 20                 |
|   | 5        | 20                 |
| hosta med slem  | 4        | 10 - 20            |
| hosta   | 2        | 10 - 20            |
| hosta torr  | 8        | 10-10-20           |
| känslig för kyla  | 2        |                    |
| dagen efter festen  | 3        | varje 3 min. 1     |
| bultande smärta   |          |                    |
| huvudvärk efter alkohol                                     | 10       | varje 3 min. 1     |
| öroninflammation  | 3        | 10 - 20            |
|   | 9        | 10                 |
|   | 10       | 10 - 20            |
| torr och spröd hud  | 1        |                    |
| stress inför julen  | 5        | 20                 |
|   | 7        | 10                 |
|   | 11       | 10                 |
| halsbränna  | 9        | 10                 |
| gastrit   | 3+9      | varje 15 min. je 2 |

Blir vi jätte sugna på nåt så är det en absolut säkert tecken på brist av vävnadssalter.

|                      |        |
|----------------------|--------|
| mjök                 | nr. 2  |
| rökt, ketchup, senap | nr. 2  |
| nöt                  | nr. 5  |
| choklad              | nr. 7  |
| alkohol              | nr. 8  |
| salt                 | nr. 8  |
| sött och mjöl        | nr. 9  |
| bitter               | nr. 10 |

Ta vid behov 1- 2 tabletter och låt de smälta i munnen.

Du kan också lösa upp i vattnet.

Tar då 6 tabletter till 2 dl hett vatten och ”tugga” i små klunkar.



Vintern är fruktad av många på grund av förkylningar.

Med sina temperaturskillnader är vintern en utmaning för hela kroppen.

Men med Schuessler vävnadssalter kan man möta vintern lugn och utan rädsla.

För att upprätthålla kroppens cellfunktioner behövs det lite extra av visa vävnadssalter.



## *Schuessler vävnadssalter*

### *Vinter*



*calcium fluoratum nr. 1*  
*ferrum phosphoricum, nr. 3*  
*natrium chloratum nr. 8*  
*natrium phosphoricum nr. 9*

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

## *Do It Now*

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

**orthim**

*en kort information*