

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung	8
Einführung in die Schüßler-Salz-Therapie	12
Das Prinzip der Wirksamkeit	14
Die Anwendung: Darreichungsformen, Grenzen und Hinweise	18
Schön mit Schüßler-Salzen	24
Schönheit von innen und außen: Gesichtspflege	26
Glanz und Fülle: Haarpflege	30
Streichelart: Schutz und Pflege für die Haut	32
Top in Form: Hände, Füße, Nägel	45
Schlafen und schwitzen: Regeneration und Regulation	49
Schlank mit Schüßler-Salzen	52
Was heißt schon schlank sein?	54
Man ist, was man isst: Ernährung	57
Leben braucht Schwung	66
Den Stoffwechsel auf Trab bringen	71
Der Säure-Basen-Haushalt	79

Anhang	84
Der Schüßler-Test: Starter- oder Turboplan	86
Der 10-Tage-Schön-&-Schlank-Plan	88
Schüßler-Kuren im Überblick	89
Wichtige Fragen	95
Tabelle 1: Bewährte Kombinationen bei Hautstörungen	99
Tabelle 2: Erweiterungsmittel und ihre Anwendungsbereiche	101
Tabelle 3: Lebensmittelempfehlungen in Bezug auf die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler	102
Tabelle 4: Lebensmittelempfehlungen in Bezug auf die Erweiterungs- mittel	106
Abbildungsverzeichnis	109
Stichwortverzeichnis	111
Impressum	115