

SCHÜßLER-SALZE

Fibromyalgie - Kur

Wichtig: Tabl. nicht schlucken, sondern langsam im Mund zergehen lassen.

- **Vor dem Frühstück**

2 Tabl. **Calcium Fluoratum D12** (Schüßler-Salz Nr.1)

- **Nach dem Frühstück**

10 Tabl. **Magnesium phosphoricum D6** (Nr.7) als „heiße Sieben“:
in heißem Wasser lösen, langsam schluckweise trinken.

- **Vor dem Mittagessen**

2 Tabl. **Kalium arsenicosum D6** (Nr.13)

- **Nachmittags**

2 Tabl. **Kalium arsenicosum D6** (Nr.13)

- **Vor dem Abendessen**

2 Tabl. **Ferrum phosphoricum D12** (Nr.3)

- **Vor dem Schlafengehen**

5 Tabl. **Calcium phosphoricum D6** (Nr.2) als „heiße Sieben“:
in heißem Wasser lösen und langsam schluckweise trinken.

Unterstützende Maßnahmen

Selbst: Dehnungsübungen morgens und abends je 15 min., Bewegungstraining, Wassergymnastik, Wannen- oder Duschbäder, evtl. Rotlicht, Sauna. Reduktion von tierischen Eiweißen und Fetten. Trinkmenge 2-3 Liter.

Arzt: evtl. Akupunktur

Nebenwirkungen

Evtl. kurze Erstverschlechterung, sonst keine bekannt.