

Das große Dr. Schüssler Compendium

Zusammengestellt von Berbel Puls

Schüssler bei Jetlag

Behandlungsempfehlungen und Information zur Anwendung von Schüssler-Salzen und Salben bei Jetlag.
Vorgestellt bei Schuessler-Info.de.

Beschwerden

Jetlag

Bemerkung

Die wichtigste Strategie, um dem Jetlag schnell zu entkommen, ist, den Tagesrhythmus des Ziellandes anzunehmen aber sich vor Ort ein- bis zwei Tage Schonung zu gönnen.

Auch wenn die Flugzeit oft zum Schlafen genutzt wird, sollte man - wenn man sich auf der Reise in eine westliche Zeitzone befindet - während der Reise wach bleiben und sich dann direkt dem Rhythmus vor Ort anpassen. Nach einem- spätestens nach zwei Tagen ist dann die Umstellung vollzogen. Wichtig ist, dass man auch auf ein Schläfchen zwischendurch verzichtet, so verlockend es sein mag.

Schüssler Salze

Nr. 1 Calcium fluoratum

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Nr. 8 Natrium chloratum

Anwendungen

als täglichen Cocktail je Salz 2 bis 3 Stk/Tag

[zurück zur Übersicht](#)

Aktuell finden Sie zu über 400 Krankheiten naturheilkundliche und außergewöhnliche Behandlungsoptionen auf [„Wirksam heilen“](#) – dem größten Sammelwerk alternativer Behandlungsmöglichkeiten. Auch die Möglichkeiten, die die Schüßler Therapie bietet, werden dort zu jeder Krankheit ausführlich vorgestellt.