



LES SELS DE SCHÜSSLER

La biologie cellulaire moderne, la recherche moléculaire ainsi que l'endocrinologie considèrent les électrolytes comme indispensables à la santé. Il y a plus de 140 ans, le Dr Wilhelm Heinrich Schüssler (1821–1898) proposait déjà de microniser les minéraux de manière à ce que l'organisme n'ait pas à les réduire lui-même. C'est justement cette «petite forme» qui est aujourd'hui considérée comme active par la biologie cellulaire. Ces minuscules sels minéraux, le Dr Schüssler en était convaincu, ont une énorme influence sur notre bien-être. S'il y a déséquilibre des sels minéraux, des problèmes peuvent apparaître. En association avec d'autres mesures, les sels minéraux selon Schüssler peuvent donc aider de manière douce et naturelle.

Bases et histoire	2
Utilisation	2
Aperçu des sels principaux	3
Les sels complémentaires	4
Glossaire / ouvrages spécialisés	8

Bases et histoire

Les sels minéraux selon le Dr Schüssler sont au nombre de douze. Ils acquièrent leur dilution spécifique au terme de différentes étapes de trituration. Ils portent le nom de leur découvreur et créateur, le Dr Wilhelm Heinrich Schüssler (1821–1898), qui a vécu et exercé la médecine et la recherche à Oldenburg (D).

Le Dr Schüssler a découvert quelles substances minérales sont les plus présentes dans nos organes, quelles fonctions régulatrices elles assument et quelles manifestations une «mauvaise répartition» des minéraux peut provoquer. Il a développé sa théorie thérapeutique sur la base de douze sels minéraux, dont même d'infimes quantités peuvent rétablir l'équilibre des minéraux dans l'organisme et donc «guérir».

En observant ces substances chimiquement actives de plus près, on constate que toutes les enzymes et les hormones, qui régulent et structurent le métabolisme, ont toujours les mêmes partenaires minéraux. Il n'y a pas une enzyme sans molécule minérale, pas une vitamine sans particule minérale. Les minéraux les plus connus sont le magnésium, le potassium, le sodium, le fer, le phosphore, le zinc et le cuivre. La biologie cellulaire moderne, la recherche moléculaire ainsi que l'endocrinologie considèrent aujourd'hui ces éléments minéraux (électrolytes) comme indispensables à notre santé. En 1872, le Dr Schüssler a publié les résultats de ses recherches et proposé de microniser les minéraux de manière à ce que l'organisme n'ait pas à les réduire lui-même. C'est justement cette «petite forme» qui est aujourd'hui considérée comme active par la biologie cellulaire.

Les éléments inorganiques sont les bases matérielles des organes et des tissus du corps et sont indispensables à leur bonne formation et à l'efficacité de leur fonctionnement. Selon la théorie du Dr Schüssler, toute altération de la cinétique moléculaire de ces sels cellulaires dans les tissus vivants, provoquée par un manque de la quantité nécessaire, provoque une maladie. L'administration des sels minéraux concernés, en quantité infime, peut selon le Dr Schüssler supprimer la maladie et rétablir l'équilibre indispensable. L'hypothèse fondamentale de la théorie du Dr Schüssler était qu'apporter suffisamment de sels minéraux manquants à la cellule permet de guérir la cellule et donc le corps. Le Dr Schüssler n'a inclus dans sa théorie que les sels dont la présence et la nécessité dans les cellules et les tissus avaient été incontestablement prouvées.

Le Dr Schüssler ne considérait pas l'administration des sels minéraux préparés de manière homéopathique comme une forme de substitution des minéraux. Il refusait également de parler d'une thérapie de stimulation ou d'impulsion. Au contraire, ses recherches ont montré qu'au moyen de sels minéraux dilués – comme ils se trouvent dans le milieu intracellulaire – il est possible de rétablir l'équilibre, la bonne répartition et l'ordre des sels minéraux (plus tard électrolytes). Il y a ainsi «guérison» quand la répartition des particules – cations et anions – retrouve son équilibre physiologique.

Utilisation et dosage

Le nombre de sels minéraux utilisés dépend des troubles ou des besoins différents en fonction des situations. Les propositions concernant les cures de sels de Schüssler contiennent des combinaisons de sels qui ont fait leurs preuves dans la pratique. Il n'y a pas d'antagonisme aux sels de Schüssler. Contrairement aux préparations de sels minéraux habituelles, avec des particules plus grossières, les différents sels ne se bloquent pas mutuellement quand ils sont pris ensemble. Au contraire: les processus physiques nécessitent souvent absolument plusieurs sels minéraux différents en même temps.

En général, le dosage est déterminé par les besoins. Certaines personnes remarquent des changements positifs avec de petits apports quotidiens (trois comprimés d'un sel minéral), tandis que d'autres ont besoin de 30 comprimés par jour pour ressentir les mêmes effets. Globalement, les recommandations de dosage sont les suivantes:

- En cas de trouble aigu: un comprimé toutes les cinq minutes
- Pour les troubles chroniques: prise à long terme de sept à dix comprimés par jour
- Dans les situations particulières de surcharge: au moins douze comprimés par jour
- En prophylaxie: trois à cinq comprimés par jour

La dose journalière des comprimés peut être répartie en trois fois. Diluer chaque fois les comprimés dans un verre d'eau et boire à petites gorgées. Mais les comprimés peuvent aussi être sucés, en les laissant fondre dans la bouche. Les sels de Schüssler ne devraient pas être pris juste après un repas. Rien n'indique que le dentifrice ou le café puissent influencer leur effet.

Le succès du traitement dépend du trouble ou de l'attente motivant la prise et du choix du bon sel administré dans un dosage suffisant. Dans les cas aigus, l'effet intervient étonnement vite. Ainsi, en cas de maux de gorge, la prise toutes les cinq minutes d'un comprimé du n° 3 Ferrum phosphoricum a parfaitement fait ses preuves. En cas de troubles chroniques, l'utilisation des sels de Schüssler demande toutefois de la patience.

EFFETS SECONDAIRES

Ces préparations biochimiques s'utilisent avec succès depuis plus de 140 ans. Jusqu'à présent, aucun effet secondaire ni aucune interaction avec d'autres médicaments phytothérapeutiques ou allopathiques n'ont été observés. Il n'y a donc pas de contre-indication. Ils peuvent aussi être utilisés en accompagnement de maladies sévères, mais en accord avec le médecin traitant. La prise des sels de Schüssler n'exclut pas la prise simultanée d'autres médicaments. Important: Schüssler considérait les sels minéraux comme des substances fonctionnelles des cellules. Dès le début, sa méthode n'a jamais été une thérapie organotrope.

Aperçu des sels principaux

Voici une brève description des douze sels principaux. La description n'est pas exhaustive.

Sel fonctionnel	Description
N° 1 Calcium fluoratum (sel de l'élasticité et des vaisseaux)	Agit principalement sur l'élasticité du tissu conjonctif, les os, les tendons et les ligaments. Il est utilisé en cas de relâchement et de dilatation des veines, d'hyperextension des articulations. Inflammations chroniques de toute sorte (muqueuses, glandes, os). Assouplit ce qui est dur et durcit ce qui est mou (cornée, prophylaxie des caries). Dilution normale D12
N° 2 Calcium phosphoricum (sel régénérant et de convalescence)	Agit sur la structure de la cellule. Favorise la convalescence, renforce la formation osseuse et sanguine, ainsi que les dents. Dilution normale D6
N° 3 Ferrum phosphoricum (sel anti-inflammatoire première phase)	Effet anti-inflammatoire en cas de fièvre et d'inflammation en phase aiguë, principalement en cas de grippe, de bronchite et de rhumatismes. Effet tonifiant en cas d'anémie et de nervosité. Dilution normale D12
N° 4 Kalium chloratum (sel anti-inflammatoire deuxième phase)	Anti-inflammatoire en cas d'affections subaiguës et chroniques, d'inflammations récurrentes. Est utilisé en cas d'inflammation des muqueuses avec sécrétions, en particulier au niveau du rhinopharynx, ainsi qu'en cas d'inflammation des glandes. Dilution normale D6
N° 5 Kalium phosphoricum (sel du système nerveux, énergisant)	Agit sur le système nerveux central. Il est utilisé en cas de surmenage cérébral, de difficultés de concentration et d'épuisement à la suite de maladies éprouvantes. Dilution normale D6
N° 6 Kalium sulfuricum (sel anti-inflammatoire troisième phase)	Effet anti-inflammatoire en cas d'inflammations accompagnées de sécrétions purulentes, il est principalement utilisé pour les catarrhes avec écoulements épais et jaunâtres, les maladies cutanées et les troubles hépatobiliaires. Dilution normale D6
N° 7 Magnesium phosphoricum (sel des nerfs et des muscles)	Remède biochimique contre les crampes et la douleur. Utilisé en cas de coliques des organes internes et de douleurs névralgiques de type spasmodique, déchirante ou lancinante, de maux de tête, de douleurs menstruelles et de nervosité. Dilution normale D6
N° 8 Natrium chloratum (sel de régulation de l'équilibre hydrique et sanguin)	Régule l'équilibre hydrique et la régénération cellulaire. Traitement de soutien en cas de constipation, d'eczéma, de maux de tête, de bronchite et d'amaigrissement malgré un bon appétit. Utilisation en cas d'allergies et de dessèchement des muqueuses. Dilution normale D6
N° 9 Natrium phosphoricum (sel de régulation acido-basique)	Stimule le métabolisme et favorise l'élimination. Il est utilisé en cas de brûlures d'estomac, de rhumatismes, de sciatique et d'acné. Dilution normale D6
N° 10 Natrium sulfuricum (sel du métabolisme)	Agit sur les organes émonctoires, surtout sur les sécrétions biliaires. Utilisation en cas de troubles fonctionnels du système hépatobiliaire et de troubles intestinaux (diarrhée). Dilution normale D6
N° 11 Silicea (sel du tissu conjonctif)	Agit sur le tissu conjonctif en renforçant sa résistance et sa fermeté. Agit sur la peau et les cheveux. Dilution normale D12
N° 12 Calcium sulfuricum (sel contre la suppuration, les troubles chroniques)	Agit sur les phénomènes chroniques de suppuration. Utilisation avec silicea car le n° 11 favorise l'écoulement du pus. Dilution normale D6

Source: Support didactique droguiste CFC, cahier O, Careum, Zurich

Les sels complémentaires

Les sels complémentaires de la biochimie selon Schüssler sont essentiellement constitués d'oligo-éléments dynamisés. Ces substances sont parfois présentes dans l'organisme en infimes quantités. Du point de vue scientifique, on ne sait pas si certaines de ces substances sont essentielles à l'organisme ou si elles sont tolérées parce que nécessaires. Comme les recherches sur certaines de ces substances sont loin d'avoir abouti – elles se basent généralement sur la recherche de déficits et de leurs conséquences et proviennent souvent d'expérimentations sur les animaux et ne sont donc pas directement transposables à l'homme – on ne saurait faire des affirmations générales sur les oligo-éléments dynamisés.

Certains éléments considérés aujourd'hui comme des sels complémentaires étaient déjà connus à l'époque du Dr Schüssler. Lui-même n'avait toutefois pas voulu intégrer le cuivre, l'iode et le zinc dans sa méthode. Car son exigence était claire: «Il faut connaître les fonctions physiologiques et chimiques d'un sel destiné à nourrir les cellules et il doit être présent, de manière avérée, dans toutes les cellules et les organes.»

Il y a controverse parmi les spécialistes, les uns estimant que les sels complémentaires ne font pas partie de la méthode du Dr Schüssler et qu'il ne faut donc pas en tenir compte, et, prévenant que l'utilisation de ces oligo-éléments sous forme dynamisée pouvait provoquer des effets qui ne pourraient être évalués et traités que par des experts formés en médecine, seuls des spécialistes compétents devraient pouvoir remettre ces produits complémentaires. D'autres estiment pour leur part que les sels 13 à 25 plus Selenium et Kalium bichromicum ne remplacent certes pas les sels fonctionnels 1 à 12, mais permettent tellement d'affiner le traitement ou le conseil qu'il faudrait les rendre accessibles à un plus grand nombre d'intéressés. Dans le présent dossier, par respect de la diversité d'opinions, nous avons suivi la deuxième approche.

APERÇU DES SELS COMPLÉMENTAIRES

L'utilisation des sels 13 à 25 plus Selenium et Kalium bichromicum est vaste, permet souvent d'agir en profondeur et se combine très bien avec les sels fonctionnels. Il faudrait toujours bien s'informer avant de recourir à un sel complémentaire. Suivant la sévérité de la maladie, le traitement doit absolument être précédé d'une consultation avec le médecin traitant.

N° 13 KALIUM ARSENICOSUM

Dilution: D12
Dosage: 5 à 7 comprimés par jour
Durée du traitement: après amélioration des troubles, la prise peut encore se poursuivre pendant un temps limité, à savoir quatre à huit semaines.

Kalium arsenicosum est considéré comme un fortifiant en cas d'états de faiblesse et d'amaigrissement car il aide à ralentir les processus métaboliques trop accélérés. Il est généralement utilisé pour les problèmes touchant au métabolisme. Kalium arsenicosum a fait ses preuves en cas de douleurs gastriques et intestinales, accompagnées de vomissements ou de diarrhée aqueuse. Pour les problèmes de peau difficiles à traiter, qui n'ont pas connu d'amélioration avec les autres sels de Schüssler, il faudrait ajouter Kalium arsenicosum. Il s'agit notamment des épaissements cutanés, des eczémas prurigineux, des éruptions squameuses, des inflammations caustiques des muqueuses et des prurits violents.

N° 14 KALIUM BROMATUM

Dilution: D12
Dosage: 5 à 7 comprimés chaque jour
Durée du traitement: jusqu'à l'amélioration des troubles, éviter de le prendre durablement pendant des mois.

Kalium bromatum influence le système nerveux et passe pour être le «sédatif» biochimique. En tant que sel pour les nerfs, il aide en cas d'anxiété et de troubles du sommeil ainsi qu'en cas de troubles nerveux d'autres organes, notamment la thyroïde ou les yeux (troubles nerveux de la vision). Il faudrait le prendre en complément en cas de céphalées récurrentes et de migraine. Kalium bromatum aide aussi en cas d'importante agitation motrice. Son utilisation est recommandée chez les enfants agités et hypercinétiques.

N° 15 KALIUM JODATUM

Dilution: D12
D6 en cas de symptômes de carence en iode et de goitre
D12 en cas d'hyperthyroïdie et de la symptomatique qui lui est liée
Dosage: 5 à 7 comprimés par jour, augmenter si besoin
Durée du traitement: même après amélioration des troubles, la prise peut se poursuivre sur la durée.

Kalium jodatum est le sel biochimique utilisé pour les troubles de la glande thyroïde, dont le traitement nécessite toutefois impérativement une consultation médicale. Ce sel a un effet équilibrant sur tous les dysfonctionnements de la thyroïde. Il régule la pression sanguine, stimule le métabolisme ainsi que l'activité

cardiaque et cérébrale et améliore l'appétit et la digestion. Kalium jodatatum s'utilise en complément en cas de maladies articulaires rhumatismales et inflammatoires, d'inflammations des voies respiratoires et d'inflammations chroniques de la peau. Autres signes d'un besoin en Kalium jodatatum: toux chronique et convulsive, pression au niveau du cou, troubles de la thyroïde, hypertension, tachycardie.

N° 16 LITHIUM CHLORATUM

Dilution: D12
Dosage: 5 à 7 comprimés par jour
Durée du traitement: après amélioration des troubles, la prise peut encore être poursuivie pendant un temps limité, à savoir quatre à huit semaines.

Lithium chloratum a une influence sur le métabolisme des protéines et agit particulièrement sur les maladies rhumatologiques et la goutte. Il élimine l'acide urique, débarrasse les toxines des cellules et est donc vivement recommandé en cas de congestion ou de raidissement des articulations. Il faudrait aussi penser à ce sel en cas d'inflammation des voies urinaires, de problèmes rénaux et surrénaux. De par son effet détoxifiant, il agit favorablement sur les systèmes endocriniens et nerveux et s'utilise donc avec succès en cas d'importantes surcharges nerveuses.

N° 17 MANGANUM SULFURICUM

Dilution: D12
Dosage: 5 à 7 comprimés par jour, augmenter si besoin
Durée du traitement: même après amélioration des troubles, la prise peut se poursuivre sur la durée.

Manganum sulfuricum est un sel biochimique soutenant la formation des tissus osseux et cartilagineux. Il peut s'utiliser pour toutes les maladies liées à des troubles de la formation des os et du cartilage. Il s'agit notamment des douleurs de croissance, de l'ostéoporose, de l'arthrose et des maladies articulaires. Ce sel aide aussi en cas de manque d'énergie. En cas d'activité physique soutenue et sportive, son utilisation améliore les performances.

N° 18 CALCIUM SULFURATUM

Dilution: D12
Dosage: 5 à 7 comprimés par jour, augmenter si besoin
Durée du traitement: même après amélioration des troubles, la prise peut se poursuivre sur la durée.

Calcium sulfuratum est considéré comme un frein à l'oxydation débridée. Ce sel soutient la régulation de l'équilibre acido-basique et peut donc s'utiliser en cas de troubles du système vasculaire (par ex. varices) et d'irritations du système nerveux induites par une hyperacidité. Calcium sulfuratum s'utilise dans

les états d'épuisement avec perte de poids (malgré des fringales) et pour éliminer les toxines. L'apparition de poils de barbe chez la femme peut indiquer un besoin en Calcium sulfuratum.

Réactions: comme Calcium sulfuratum a un effet drainant de nettoyage en profondeur, des réactions liées à l'élimination des toxines peuvent apparaître, comme la production accrue de mucosités ou des problèmes d'acidité. Dans ce cas, il faudrait réduire le dosage dans un premier temps et prendre jusqu'à 12 comprimés par jour des sels fonctionnels de base n° 4 Kalium chloratum, n° 8 Natrium chloratum, n° 9 Natrium phosphoricum et n° 10 Natrium sulfuricum.

N° 19 CUPRUM ARSENICOSUM

Dilution: D12
Dosage: 5 à 7 comprimés par jour
Durée du traitement: après amélioration des troubles, la prise peut encore se poursuivre pendant un temps limité, à savoir quatre à huit semaines.

Cuprum arsenicosum a fait ses preuves contre les spasmes du système nerveux central et pour soutenir le métabolisme cérébral. Il peut s'utiliser en cas de troubles de l'équilibre de mélanine (vitiligo), en soutien lors de carences en fer, pour réguler le taux de cholestérol et en cas d'intoxication aux métaux lourds. Cuprum arsenicosum a une influence sur le métabolisme du collagène et aide en cas de troubles du tissu conjonctif.

N° 20 KALIUM-ALUMINIUM SULFURICUM

Dilution: D12
Dosage: 5 à 7 comprimés par jour, augmenter si besoin
Durée du traitement: après amélioration des troubles, la prise peut encore se poursuivre pendant un temps limité, à savoir quatre à huit semaines.

Kalium-Aluminium sulfuricum a une influence sur le système nerveux et s'utilise donc en cas d'irritations et de surcharges du système nerveux. Kalium-Aluminium sulfuricum a des effets antispasmodiques et fortifiants sur la musculature lisse. Il s'est révélé utile en cas de coliques stomacales, intestinales et liées aux flatulences. Il agit sur la peau et les muqueuses et a fait ses preuves dans les troubles chroniques caractérisés par le dessèchement.

Réactions: des réactions liées à l'élimination ont été observées, qui se traduisent par exemple par des membres enflés. Dans ce cas, il faudrait prendre jusqu'à 12 comprimés par jour de Natrium sulfuricum.

LES SELS

COMPLÉMENTAIRES

N° 21 ZINCUM CHLORATUM

Dilution: D12
Dosage: 5 à 7 comprimés par jour, augmenter si besoin

Durée du traitement: même après amélioration des troubles, la prise peut se poursuivre sur la durée.

Zincum chloratum soutient les processus de constitution de l'organisme et est un sel important pour la régénération. Il a une grande influence sur de nombreux processus métaboliques et sur la croissance. Sa substance de base, le zinc, est un constituant des cellules, des liquides tissulaires et de nombreuses enzymes. Zincum chloratum soutient le système immunitaire. Il renforce les défenses de l'organisme et peut s'utiliser en cas de faiblesse du système immunitaire et de maladies chroniques. En raison de ses effets complexes sur l'organisme, Zincum chloratum se prête à de nombreux usages: stress, troubles des fonctions sensorielles, troubles nerveux, fortes douleurs, troubles de la peau, de la formation des ongles et des cheveux, troubles hormonaux en général, problèmes de croissance chez les enfants, décomposition des tissus des mâchoires, dysfonctions hormonales, intoxications aux métaux lourds, diabète, problèmes cutanés, photosensibilité des yeux, modifications des muqueuses, grisonnement prématuré des cheveux, psychose postnatale (en soutien).

Des taches blanches sur les ongles peuvent signaler que le corps en a besoin.

N° 22 CALCIUM CARBONICUM

Dilution: D12
Dosage: 5 à 7 comprimés par jour, augmenter si besoin

Durée du traitement: même après amélioration des troubles, la prise peut se poursuivre sur la durée.

Calcium carbonicum est un important remède de constitution de l'homéopathie classique. Cette dernière utilise toutefois Calcium carbonicum Hahnemanni, produit à partir de coquilles d'huîtres et qui contient aussi des traces d'autres substances. Selon la biochimie du Dr Schüssler, on n'utilise (ou ne devrait utiliser) que du Calcium carbonicum chimiquement pur. Calcium carbonicum agit lentement, mais son action positive dure longtemps en cas d'états d'épuisement, de vieillissement prématuré et de problèmes osseux, pour renforcer la dureté des os. Il a une influence sur le système nerveux végétatif et dirige la prise alimentaire. Calcium carbonicum agit aussi sur le système lymphatique.

N° 23 NATRIUM BICARBONICUM

Dilution: D12
Dosage: 5 à 7 comprimés par jour, augmenter si besoin

Durée du traitement: même après amélioration des troubles, la prise peut se poursuivre sur la durée.

Natrium bicarbonicum est un sel important pour l'équilibre acido-basique. En cas d'acidose, il soutient l'élimination des substances urémiques et est donc généralement recommandé en cas d'hyperacidité, de troubles tels que les brûlures d'estomac, la goutte et les rhumatismes. Natrium bicarbonicum active le métabolisme. Son utilisation soutient également le pancréas. Il faudrait l'ajouter en cas de troubles tels que le surpoids et l'obésité. L'effet drainant de ce sel peut aussi offrir un précieux soutien en cas de maladies chroniques. On peut également utiliser Natrium bicarbonicum en usage externe lors de maladies cutanées, notamment l'acné et l'eczéma.

N° 24 ARSENUM JODATUM

Dilution: D12
Dosage: 5 à 7 comprimés par jour, augmenter si besoin

Durée du traitement: après amélioration des troubles, la prise peut encore se poursuivre pendant un temps limité, à savoir quatre à huit semaines.

Arsenum jodatum est un sel fonctionnel biochimique essentiel quand il y a déséquilibre du métabolisme. C'est le remède biochimique général en cas d'allergies, et en particulier de rhume des foins. Son utilisation a aussi fait ses preuves en cas de problèmes de peau d'origine allergique ainsi que d'acné juvénile. Arsenum jodatum renforce les fonctions pulmonaires et s'utilise donc en cas de maladies pulmonaires. Autres utilisations: hyperthyroïdie, borréliose, diminution des fonctions pulmonaires, sensation de froid permanente, augmentation des sécrétions salivaires et sécrétions bronchiques épaisses, eczéma suintant, éruptions prurigineuses chroniques, asthme allergique, coliques intestinales chroniques, états de panique.

N° 25 AURUM CHLORATUM NATRONATUM

Dilution: D12
Dosage: 5 à 7 comprimés par jour
Durée du traitement: après amélioration des troubles, la prise peut encore se poursuivre pendant un temps limité, à savoir quatre à huit semaines.

Aurum chloratum natronatum peut soutenir l'épiphyse et s'utilise donc par exemple en cas de troubles du rythme veille/sommeil. Son utilisation est aussi recommandée en cas de maladies hépatiques chroniques. Il soutient le système immunitaire et est

d'importance en cas de maladies inflammatoires chroniques comme les rhumatismes.

Aurum chloratum natronatum a fait ses preuves dans les problèmes des organes sexuels féminins et plus généralement dans les troubles gynécologiques et urologiques. Il est en lien étroit avec le cœur et s'utilise donc comme fortifiant en cas de maladie ou de faiblesse cardiaque. Son effet positif sur la psyché s'est en particulier démontré lors de dépressions mélancoliques.

SELENIUM

Dilution: D12
Dosage: 3 à 5 comprimés
Durée du traitement: après amélioration des troubles, la prise peut encore se poursuivre pendant un temps limité.

Selenium est utilisé comme moyen de protection des cellules. Il décompose les substances nocives, lie les métaux lourds et dirige la croissance des éléments constitutifs des cellules. C'est aussi un remède de convalescence en cas de maladies chroniques (pancréas, intestin), il renforce et améliore l'humeur en cas de dépression.

Ses domaines d'application sont la fatigue chronique, l'affaiblissement du métabolisme, la désintoxification (spécifique ou générale), le vieillissement prématuré, les troubles cardiaques accompagnés de vertiges, l'élimination de toutes les intoxications aux métaux lourds, le renforcement du système immunitaire, l'activation du métabolisme, l'amélioration de l'assimilation du sélénium et de la synthèse des vitamines.

Particularité: dans le cas de Selenium, il s'agit de sélénium pur, sous forme amorphe (non cristalline), et non d'une liaison d'ions. Cette substance de base convient-elle pour un sel fonctionnel biochimique? Les avis sont partagés dans le milieu spécialisé. Concernant son domaine d'application, on dispose surtout des résultats de la recherche orthomoléculaire sur le sélénium.

KALIUM BICHROMICUM

Dilution: D12
Dosage: 3 à 5 comprimés
Durée du traitement: après amélioration des troubles, la prise peut encore se poursuivre pendant un temps limité.

Kalium bichromicum a initialement été introduit en Suisse pour soigner les maladies liées aux addictions. Aujourd'hui, il a fait ses preuves dans les indications suivantes: soutien au traitement du diabète, développement de la masse musculaire durant un régime, réduction de la masse grasseuse, régulation du poids, tous les problèmes de stress, stress prolongé, sport (d'endurance), maladies liées à une addiction (alcool, sucre, graisse), infections, maladies chroniques et troubles liés à l'âge.

Particularité: le chrome existe dans les liaisons comme cation trivalent [Cr(III)] ou anion hexavalent [Cr(VI)]. Dans l'organisme, il ne se trouve que sous la forme stable de cation trivalent [Cr(III)] et n'a donc une fonction essentielle que sous cette forme. Considérant cette fonction essentielle, l'utilisation d'un composé de chrome comme substance de base pour un sel fonctionnel biochimique peut donc représenter un précieux enrichissement de la biochimie selon le Dr Schüssler.

LES SELS DE SCHÜSSLER EN USAGE EXTERNE

L'usage externe est dans la plupart des cas recommandé en complément à l'usage interne qu'il ne remplace en principe pas. Il peut cependant constituer une alternative intéressante quand l'administration interne n'est pas possible. Lors de l'application externe, les molécules des sels minéraux agissent directement à l'endroit où les troubles se manifestent. Voici encore quelques exemples d'usages externes.

- **Bains de sels minéraux:** ils sont surtout recommandés quand le problème s'étend sur une grande surface, pour soigner en général, renforcer et soutenir l'organisme. Pour un bain complet, compter 12 à 20 comprimés de chaque sel minéral. Il est aussi possible de faire des bains partiels (env. 7 à 10 comprimés de chaque sel). La température du bain devrait être légèrement inférieure à celle du corps (pas plus de 37 °C) pour que la peau puisse assimiler au mieux les substances minérales. Durée du bain: de 10 à 15 minutes. Les personnes qui souffrent d'hypertension, de problèmes circulatoires ou cardiaques devraient se contenter de bains partiels dans un premier temps.
- **Compresses:** elles conviennent pour soigner les troubles dans la zone des yeux, du visage et de la nuque. Plonger une serviette, une lingette ou un tampon d'ouate dans une solution de sels minéraux, essorer puis poser sur la zone concernée pendant 10 à 15 minutes.
- **Cataplasmes:** pour les cas aigus comme les piqûres d'insectes ou les brûlures. Mélanger les comprimés de sels minéraux avec un peu d'eau bouillie jusqu'à obtention d'une bouillie épaisse. Etaler sur la zone concernée et recouvrir d'un film alimentaire. Cela permet de maintenir un milieu humide, favorisant l'assimilation des sels minéraux par la peau.
- **Crèmes et pommades:** différents fabricants proposent un choix assez vaste de crèmes et de pommades.

Glossaire / ouvrages spécialisés

GLOSSAIRE

- **ENDOCRINOLOGIE** science qui étudie les hormones. Les glandes endocrines sécrètent leurs hormones dans le sang ou dans certains liquides tissulaires.
- **EUTHYROÏDIE, EUTHYRÉOSE** fonctionnement normal de la glande thyroïde.
- **HYPERCINÉTIQUE/HYPERCINÉSIE** augmentation pathologique de la rapidité et de l'amplitude des mouvements, respectivement de la motricité de la musculature squelettique. Il s'agit de mouvements involontaires, soudains, irréguliers et imprévisibles des extrémités, du visage, du cou et du tronc.
- **HYPERTHYROÏDIE** production excessive d'hormones thyroïdiennes. On distingue l'hyperthyroïdie primaire (trouble dû à un dysfonctionnement de la glande elle-même) de l'hyperthyroïdie secondaire (augmentation de l'activité hormonale, avec par exemple excès de thyrotropine).
- **MICRONISATION** réduction des particules par broyage.
- **ORGANOTROPE** axé, respectivement agissant, sur un organe.
- **POSTNATAL** après l'accouchement.
- **RÉCIDIVANT** se dit d'une maladie qui donne lieu à récurrence, qui réapparaît après un temps de guérison plus ou moins long.
- **SUBAIGU** se dit d'une maladie dont les symptômes sont de faible intensité. L'état subaigu est le stade intermédiaire entre l'état aigu et l'état chronique. En général, il dure entre 14 et 30 jours.
- **VITILIGO** maladie chronique de l'épiderme qui se caractérise par des taches blanches (dépigmentation) sur la peau. Elle est provoquée par la mort ou le dysfonctionnement des mélanocytes dans l'épiderme.

SOURCES / OUVRAGES SPÉCIALISÉS

- Müller-Frahling, Kasperzik, Biochemie nach Dr. Schüssler. Deutscher Apotheker Verlag, 3^e édition, 2011
- Feicht, Mandl, Niedan-Feichtinger, Handbuch der Biochemie nach Dr. Schüssler. Haug Verlag, 5^e édition, 2015
- Spring, Marty, Kleines Compendium der Biochemie. Verlag Contra Point Publish London, 3^e édition révisée, 2006
- Kellenberger, Hug, Kopschke, Mineralstoffe nach Dr. Schüssler. AT Verlag, 21^e édition, 2010
- Heepen, Schüssler-Salze – 12 Mineralstoffe für die Gesundheit. Gräfe und Unzer Verlag, 4^e édition, 2000
- Wagner, Rundum gesund mit Schüssler-Salzen. Verlag Ludwig W., 1^{re} édition, 2000
- Helmke Hausen, Taschenkompass Schüsslersalze. Verlag Bauer Freiburg, 1^{re} édition, 2001
- Keller, Novotny, Wiesenauer, 12 Typen – 12 Salze. Knauer Verlag, 1^{re} édition, 2003
- Bjochemischer Verein Zürich, Mineralstoff-Therapie für, Sport, Fitness + Bewegung. Verlag Contra Point Publish London, 2006
- Kellenberger, Äussere Anwendungen der Mineralstoffe nach Dr. Schüssler. AT Verlag, 2^e édition, 2005

IMPRESSUM

Ce dossier spécialisé est un supplément thématique de l'éditeur au magazine spécialisé *d-inside*.

© 2018 – Association suisse des droguistes (ASD), 2502 Bienne

Tous droits réservés. Reproduction et diffusion, aussi sous forme électronique, uniquement avec l'autorisation explicite de l'ASD.

Editeur et maison d'édition: Association suisse des droguistes,

Rue de Nidau 15, 2502 Bienne, Téléphone 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41,

info@drogistenverband.ch, www.drogistenverband.ch. **Direction** Frank Storrer.

Rédaction Lukas Fuhrer. **Auteur** Jo Marty.

Contrôle scientifique service scientifique de l'ASD. **Layout** Claudia Luginbühl.

Traduction Claudia Spätig, Marie-Noëlle Hofmann.

Vente d'annonces Monika Marti, inserate@drogistenverband.ch.

Impression W. Gassmann SA, Bienne.

printed in
switzerland