

# Jak vám mohou Schüsslerovy soli pomoci

Mgr. Ludmila Spáčilová



aneb 5 chyb, kterým se vyvarovat

## Obsah

Úvod.....	4
Kdo jsem .....	4
Co jsou Schüsslerovy soli?.....	6
Jak Schüsslerovy soli fungují? .....	6
Proč nestačí jen jíst zdravě a brát doplňky? .....	6
S čím vám Schüsslerovy soli pomohou?.....	7
Jak poznat, že vám sůl chybí?.....	7
Proč dnes máme minerálů méně než dřív?.....	8
Jak Schüsslerovy soli fungují a co je dělá tak výjimečnými .....	8
Minerály v buňkách – základ života .....	9
Princip jemného a přesného působení .....	9
Méně je více – princip malých dávek .....	10
Proč nestačí jen zdravá strava a běžné doplňky? .....	10

# *Jak vám mohou Schüsslerovy soli pomoci aneb 5 chyb, kterým se vyvarovat*

Co všechno Schüsslerovy soli dokážou podpořit? .....	11
První změny, kterých si lidé často všimnou .....	12
Proč Schüsslerovy soli působí tak jemně, ale přesto účinně? .....	13
Jak poznáme, že tělu minerály chybí? .....	13
Vizuální diagnostika – co prozradí tvář? .....	14
Ukázka z vizuální diagnostiky – Sůl č. 5: Kalium phosphoricum .....	15
Nejčastější chyby při užívání Schüsslerových solí .....	16
Chyba č. 1: Očekávám rychlý výsledek a vzdám to moc brzy .....	16
Chyba č. 2: Řeším jen konkrétní potíže, ne příčinu .....	16
Chyba č. 3: Užívám je jen nárazově, „když je problém“ .....	16
Chyba č. 4: Užívám příliš nízké dávky nebo je střídám moc rychle .....	17
Chyba č. 5: Vyberu „náhodně“, bez porozumění souvislostem .....	17
Shrnutí .....	18

# *Jak vám mohou Schüsslerovy soli pomoci aneb 5 chyb, kterým se vyvarovat*

## *Úvod*

Schüsslerovy soli jsou jednoduché, ale velmi účinné minerální přípravky, které mohou pomoci podpořit vaše zdraví přirozenou cestou. Tento e-book vám přinese praktické informace o tom, co Schüsslerovy soli jsou, jak fungují, kdy je použít a jak se vyhnout pěti nejčastějším chybám při jejich užívání.

## *Kdo jsem*

Jmenuji se Ludmila Spáčilová a pomáhám lidem naslouchat vlastnímu tělu – místo boje hledat rovnováhu.

Jsem vystudovaná lékárnice, absolventka Farmaceutické fakulty Univerzity Karlovy a přes 20 let jsem pracovala lékárně. Za ta léta jsem se setkala s tisíci lidmi a jejich otázkami – a především s jejich přáním pomoci si jemně, šetrně a přirozeně.

Moje cesta k přírodním metodám byla přirozená – vždy mě zajímalo, jak lze propojit to nejlepší z klasických postupů s alternativními přístupy. Postupně jsem se dostala ke studiu homeopatie (2006), abych pomohla od bolestí hlavy svému příteli. A právě během těchto studií jsem objevila Schüsslerovy soli.



# Jak vám mohou Schüsslerovy soli pomoci aneb 5 chyb, kterým se vyvarovat

Dnes se snažím propojovat vědecký pohled farmaceuty s citlivým nasloucháním tělu. A právě Schüsslerovy soli vnímám jako ideální most mezi těmito dvěma světy. Jsou výborné i pro úplné začátečníky – přehledné, účinné, přirozené.

■ Vytvořila jsem [online kurz „Klíč ke zdraví“](#), kde provázím krok za krokem světem minerální rovnováhy. Praktickou ochutnávku můžete získat také v mém [14denní kurzu o solích Víte proč.](#)

■ Napsala jsem e-booky, které pomáhají zorientovat a vydala jsem také [Kolečko první pomoci](#), které si lidé zamilovali.

👤 Ráda předávám své znalosti a zkušenosti dál – formou článků na blogu, formou [e-booků](#) a také [skrze vysílání](#).



## 📖 PRAKTICKÝ KURZ O SOLÍCH (14 dní)

Rychlý start do světa solí – 14 dnů praktických tipů, jasných doporučení a bonusů. Ideální pro ty, kdo chtějí začít hned a jednoduše poznat, jak soli fungují.

PRAKTICKÝ KURZ O SOLÍCH



## ☀️ UCELELÝ KURZ O SOLÍCH (1 rok / 5 let)

Komplexní průvodce tkáňovými solemi pro každého – od laiků po terapeutů. Do hloubky, srozumitelně a s podporou. Naučte se pracovat se solemi skutečně do detailu.

UCELENÝ KURZ O SOLÍCH

# *Jak vám mohou Schüsslerovy soli pomoci aneb 5 chyb, kterým se vyvarovat*

## *Co jsou Schüsslerovy soli?*

Schüsslerovy soli jsou základní anorganické minerální soli, které se přirozeně nacházejí v každé buňce našeho těla. Jsou potencované, což znamená, že působí velmi jemně, ale zároveň přesně tam, kde je potřeba. Nepřetěžují organismus a nemají vedlejší účinky.

## *Jak Schüsslerovy soli fungují?*

Tyto soli se vstřebávají už v ústech přes sliznice, takže se dostanou přímo do buněk, kde regulují metabolismus a aktivují přirozené samoléčebné procesy. Díky malým dávkám jsou velmi bezpečné a tělo je dokáže okamžitě využít.

## *Proč nestačí jen jíst zdravě a brát doplňky?*

I když se snažíte jíst zdravě a doplňujete minerály, může se stát, že vaše buňky látky nepřijmou tak, jak by měly. Dnešní strava často neobsahuje dostatek minerálů, půda je vyčerpaná a stres, chemické látky nebo jiné faktory zvyšují potřebu minerálů. Schüsslerovy soli pomáhají buňkám v se a vyživit a efektivně využít to, co běžně přijímáme.



# Jak vám mohou Schüsslerovy soli pomoci aneb 5 chyb, kterým se vyvarovat

## S čím vám Schüsslerovy soli pomohou?

Schüsslerovy soli jsou účinné při podpoře organismu v mnoha oblastech:

- únava, vyčerpání, oslabení imunity
- stres, přetížení, problémy se spánkem
- trávení, překyselení žaludku, kožní potíže
- bolesti hlavy, svalové křeče, regenerace po zranění
- podpora zdraví vlasů, nehtů, zubů a kloubů
- pomoc při nachlazení i chronických zdravotních potížích



## Jak poznat, že vám sůl chybí?

Tělo vysílá jasné signály – únavu, podrážděnost, změny na pleti nebo jiné symptomy. Každá sůl má své typické projevy nedostatku, které lze naučit se rozpoznávat. Víte, že i podle vzhledu obličeje je možné určit, jaký minerál vám chybí?



# Jak vám mohou Schüsslerovy soli pomoci aneb 5 chyb, kterým se vyvarovat

## Proč dnes máme minerálů méně než dřív?

Moderní doba přinesla změny, které ovlivňují množství minerálů v našem těle:

- vyčerpaná půda s méně minerály
- stres a celková zátěž, která zvyšuje spotřebu minerálů
- průmyslově zpracované potraviny s nižší nutriční hodnotou
- vliv hormonální antikoncepce, léků a toxinů
- nedostatek pohybu, slunečního světla a kvalitního spánku



Všechny tyto faktory způsobují, že naše buňky potřebují jiný přístup, a právě Schüsslerovy soli jim ho umí nabídnout.

## Jak Schüsslerovy soli fungují a co je dělá tak výjimečnými

Schüsslerovy soli nejsou žádnou moderní novinkou – jejich princip je starý více než 150 let. Jedná se o základní minerální soli, které jsou přirozenou součástí každé buňky našeho těla. Tyto minerály jsou nezbytné pro správný chod buněčného metabolismu a udržení vnitřní rovnováhy organismu.



# Jak vám mohou Schüsslerovy soli pomoci aneb 5 chyb, kterým se vyvarovat

## Minerály v buňkách – základ života

Schüsslerovy soli představují základní anorganické minerály, které naše tělo denně potřebuje. Nacházejí se v těle ve velmi malých, ale důležitých množstvích a jsou zpracované podobně jako se vyrábí homeopatika – což znamená, že jsou velmi jemné, ale zároveň účinné. Díky tomu organismus nenamáhají a nemají žádné vedlejší účinky.



## Princip jemného a přesného působení

To, co dělá Schüsslerovy soli výjimečnými, je způsob, jakým působí. Na rozdíl od běžných doplňků stravy, které se vstřebávají přes trávicí trakt, Schüsslerovy soli se vstřebávají už v ústech přes sliznice. To umožňuje rychlý přenos přímo do buněk, kde začínají působit na buněčné úrovni.

Právě v buňkách se rozhoduje, zda budeme zdraví, plní energie nebo jestli nás bude trápit únava, podrážděnost či jiné potíže. Schüsslerovy soli pomáhají regulovat buněčný metabolismus a aktivují přirozené samoléčebné procesy.



## Méně je více – princip malých dávek

Zakladatel metody, Dr. Wilhelm Schüssler, byl lékař i homeopat. Přišel na to, že k efektivnímu doplnění minerálů do buněk stačí malá dávka, která funguje jako jemný signál. Nemusíme buňkám dodávat velké množství minerálů, ale i malé množství buňky nastartuje k obnově a rovnováze. Ředění používané u Schüsslerových solí (například D6 nebo D12) je bezpečné, nezatěžuje organismus a působí rychle.



## Proč nestačí jen zdravá strava a běžné doplňky?

Dnešní strava často obsahuje méně minerálů, než bychom potřebovali. Navíc stres, přetížení a chemické látky v životním prostředí zvyšují potřebu minerálů v těle. A i když doplňky stravy užíváme, nemusí je naše buňky správně vstřebat.

Právě tady přicházejí Schüsslerovy soli jako pomocník, který pomáhá „otevřít dveře“ buněk, aby mohly minerály lépe přijímat a využívat. Bez této podpory může i nejlepší doplněk selhat.



# Jak vám mohou Schüsslerovy soli pomoci aneb 5 chyb, kterým se vyvarovat

## Co všechno Schüsslerovy soli dokážou podpořit?

Schüsslerovy soli působí velmi komplexně a zasahují do mnoha oblastí našeho zdraví. Nejsou určeny pouze na jednu konkrétní potíž, ale pracují hluboko v buňkách, kde veškerý život a zdraví začíná. Když buňky správně fungují, tělo se automaticky vyrovnává, regeneruje a zlepšuje své celkové fungování.

Díky tomu mohou Schüsslerovy soli podpořit například:

- energii a vitalitu, které se začnou obnovovat už po krátké době užívání
- imunitní systém, který se stává odolnějším vůči vnějším vlivům
- kvalitu spánku a schopnost zvládat stresové situace klidněji a lépe
- stav pokožky, vlasů a nehtů, které získávají zdravější vzhled a pevnost
- trávení a detoxikaci, díky lepší buněčné aktivitě a odstraňování škodlivin
- kosti, klouby a jejich regeneraci, což přispívá k lepší pohyblivosti a menším bolestem
- duševní rovnováhu, která se projevuje větší psychickou pohodou a vyrovnaností



Tato široká škála účinků vyplývá z toho, že soli pomáhají tělu na jeho nejzákladnější úrovni – v samotných buňkách.



## První změny, kterých si lidé často všimnou

Změny, které Schüsslerovy soli přinášejí, nebývají náhlé ani dramatické, ale často příjemně nenápadné. Mnoho uživatelů si nejdříve všimne:

- Zvýšené energie a snadnější ranní vstávání
- Klidnějšího a kvalitnějšího spánku
- Lepší nálady a menšího pocitu napětí či stresu
- Zlepšení trávení a menšího nepohodlí v břiše
- Čistší a zdravější pokožky
- Snížení bolestí hlavy, svalových křečí a napětí

Mnozí lidé popisují, že si ani neuvědomili, kdy bolest zmizela, což je znakem toho, že tělo se pomalu učí znovu fungovat přirozeně a bez nadbytečných potíží.



## *Proč Schüsslerovy soli působí tak jemně, ale přesto účinně?*

Tajemství účinku Schüsslerových solí spočívá v tom, že tělo zná a přirozeně přijímá minerály, které mu tyto soli dodávají. Nejde o potlačování příznaků, jak je tomu u některých léků, ale o podporu samotné příčiny zdravotních problémů na buněčné úrovni.

Soli nepracují „zvenčí“ na orgány nebo krev, ale přímo v buňkách, kde obnovují rovnováhu a správnou funkci. Buňky si poté poradí samy, což je nejpřirozenější a nejzdravější způsob, jak podpořit své zdraví.

Právě díky této jemné, ale hluboké stimulaci jsou Schüsslerovy soli tak výjimečné a efektivní.

## *Jak poznáme, že tělu minerály chybí?*

Tělo nám neustále posílá signály, že něco není v pořádku — jen je často neumíme správně vnímat nebo jim nepřikládáme důležitost.

Dlouhodobá únava, slabost, potíže se soustředěním, podrážděnost, výkyvy nálad nebo vnitřní napětí nejsou běžné stavy, ale znamenají, že biochemie v těle je narušená.

Mezi další varovné příznaky patří lámavé nehty, vypadávání vlasů, špatná kvalita pleti, křeče a bolesti svalů, tiky nebo napětí v čelistech.

Častá nemocnost, pomalé hojení a oslabená imunita jsou také znamením, že tělu chybí důležité minerály. Nepříjemnosti mohou doprovázet i trávicí potíže, překyselení, nafouknutí, nespavost, neklid nebo časté buzení v noci.



# Jak vám mohou Schüsslerovy soli pomoci aneb 5 chyb, kterým se vyvarovat

Schüsslerovy soli zde nejsou rychlou náplastí, ale jemnou a přirozenou korekcí zevnitř. Dodají buňkám potřebný impuls, aby věděly, co mají dál dělat. To je krása této metody – spolupráce s tělem, ne boj proti němu.



## Vizuální diagnostika – co prozradí tvář?

Tvář je jako zrcadlo minerální rovnováhy v našem těle. Pomocí pozorování barvy, lesku a struktury kůže, stejně jako vzhledu očí, rtů, vrásek a koutků úst, lze často odhalit nedostatek konkrétních minerálů.

Každá Schüsslerova sůl má své typické znaky: bledost, zarudnutí, suchost či lesk pleti.

Například sůl č. 5 – Kalium phosphoricum – chybí lidem, kteří mají popelavě šedou, unavenou tvář bez jiskry. Sůl č. 3 – Ferrum phosphoricum – může chybět při zarudnutí nosu a tváří, i když jste v klidu. Díky této jednoduché diagnostice lze poměrně snadno určit, co vaše tělo potřebuje, aniž byste museli absolvovat složité testy.



## Ukázka z vizuální diagnostiky – Sůl č. 5: Kalium phosphoricum

Představte si člověka, který dlouhodobě jede na rezervu, ať už psychicky nebo fyzicky. Na první pohled jej poznáte podle šedivé až popelavé pleti, tmavých kruhů pod očima, propadlých spánků a očí bez jiskry. Často se přidává i zápach z úst, kruhové vypadávání vlasů nebo předčasné šedivění.



Kalium phosphoricum je spojeno s nervovým systémem, energií a psychickou stabilitou. Její nedostatek se projevuje nejen psychickými příznaky jako jsou deprese, nervové vyčerpání nebo poruchy spánku, ale také fyzicky – může být přítomna obezita nebo dlouhodobý stres.

U dětí se tento nedostatek může projevit neklidem či problémy s koncentrací, u dospělých pak syndromem vyhoření. Krásné na této metodě je, že informace o našem vnitřním stavu dáváme sami svým vzhledem a soli nás dokážou jemně nasměrovat zpět do rovnováhy.



## Nejčastější chyby při užívání Schüsslerových soli

### **Chyba č. 1: Očekávám rychlý výsledek a vzdám to moc brzy**

Soli nepůsobí jako klasické léky, které nastupují okamžitě. Pracují jemně, ale do hloubky, a proto potřebují čas. První změny se často dostavují až po 2–3 týdnech, někdy i později. Důležité je vytrvat – buňky potřebují čas na obnovu. Pak najednou pocítíte, že se cítíte jinak – lépe.

### **Chyba č. 2: Řeším jen konkrétní potíž, ne příčinu**

Někdy řešíme jen to, co nás bolí, ale neptáme se proč k tomu došlo. Ekzém může být projevem problémů nejen v kůži, ale také v trávení nebo játrech. Únava nemusí být jen otázkou odpočinku, může znamenat nedostatek železa, hořčíku či přetížené nadledviny. Soli vybírejte podle příčiny, ne pouze podle symptomu.

### **Chyba č. 3: Užívám je jen nárazově, „když je problém“**

Soli nejsou pouze krizovou pomocí, ale slouží i jako prevence. Pravidelné užívání pomáhá buňkám udržet rovnováhu. Úleva je sice příjemná, ale cílem je stabilita a dlouhodobá vitalita. Dopřejte tělu minerály dříve, než začne křičet bolestí.



# Jak vám mohou Schüsslerovy soli pomoci aneb 5 chyb, kterým se vyvarovat

## Chyba č. 4: Užívám příliš nízké dávky nebo je střídám moc rychle

Doporučuje se začít u dospělých na 6 tabletách denně od každé soli, rozdělených do několika dávek. Při akutních stavech může být dávka vyšší. Dávku lze snižovat postupně podle potřeby a citlivosti organismu. Efekt je vždy spojen s pravidelností, dávkou a časem.

## Chyba č. 5: Vyberu „náhodně“, bez porozumění souvislostem

Jedna sůl není univerzálním řešením. Každá má jiný charakter a působení. Doporučuje se pracovat s tabulkami příznaků a oblastí působení solí, případně se učit v kurzech nebo poradit s odborníkem. To ušetří čas i případné omyly. Poznání charakteru soli je jako klíč, který otevře dveře k lepším výsledkům.



# Jak vám mohou Schüsslerovy soli pomoci aneb 5 chyb, kterým se vyvarovat

## Shrnutí

Tělo nám neustále dává vědět, když mu chybí důležité minerály – únavou, podrážděností, problémy s pletí nebo trávením. Schüsslerovy soli pracují přímo v buňkách a pomáhají tělu znovu nastolit rovnováhu. Díky vizuální diagnostice, která čte signály na tváři, dokážeme snadno rozpoznat, jaké minerály tělo potřebuje.

Při užívání solí je důležité mít trpělivost a vytrvat, protože účinky se dostavují postupně. Je třeba hledat příčinu potíží, ne jen řešit symptomy, a soli užívat pravidelně, nejen v krizových situacích. Dávky by měly být dostatečné a vhodně rozložené, a výběr solí promyšlený podle individuálních potřeb.

Správné porozumění charakteru jednotlivých solí otevírá cestu k účinné a jemné podpoře těla, která vede k dlouhodobému zdraví a vitalitě.

*Ludmila Spáčilová*

