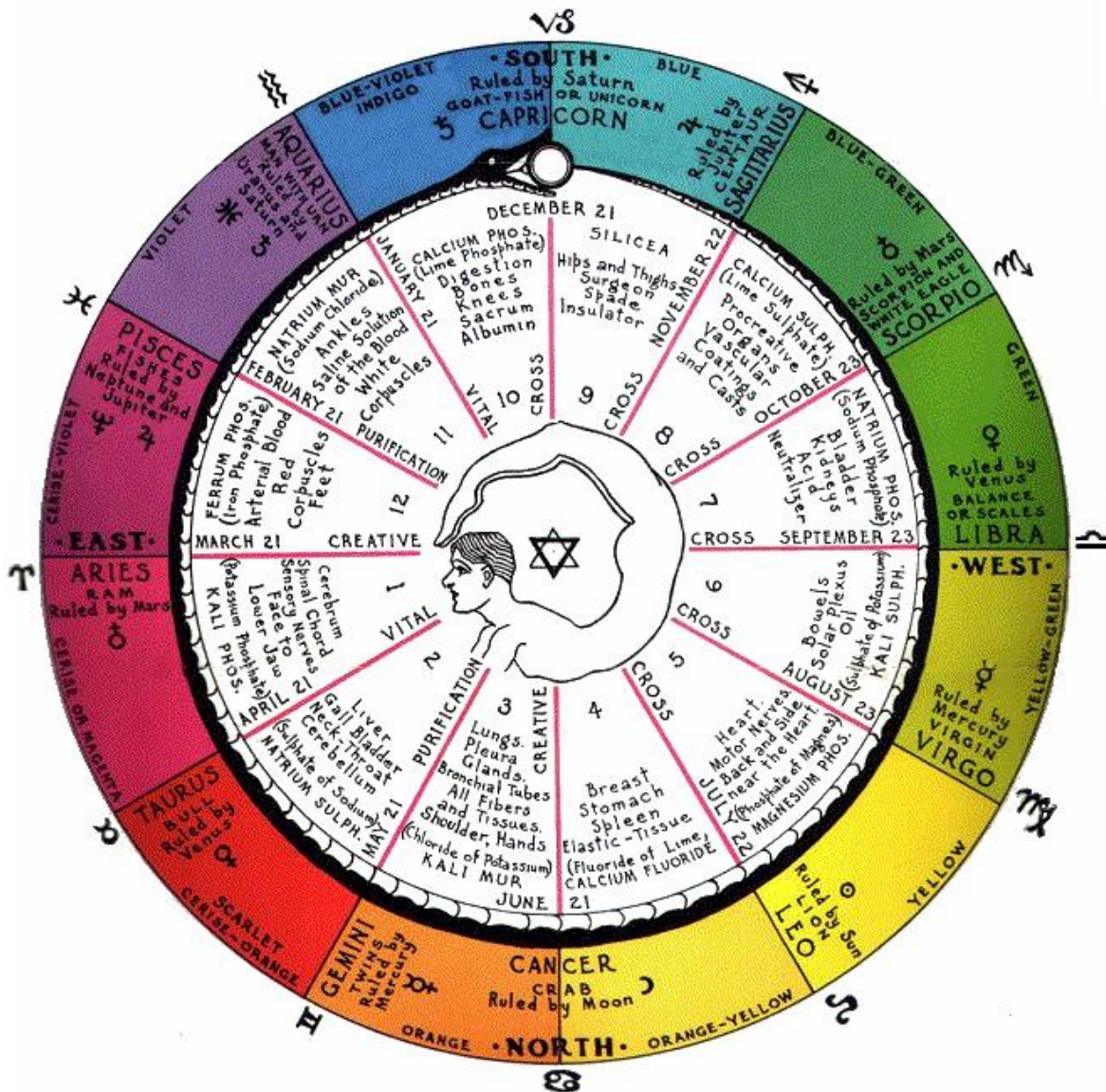


ASTRO-CHEMICO-PHYSIOLOGICAL AND CHROMATIC CHART

By
INEZ EUDORA PERRY



RAKUMINERAALIDE ehk RAKUSOOLADE TERAAPIA

Rakumineraalid aitavad saavutada tasakaalu molekulaarsel tasemel!

Rakusoolad on homöopaatia põhimõtete alusel lahjendatud kuid nii vähe, et see raviviis pole siiski homöopaatia vaid biokeemia. Ained on piisavalt väikese struktuuriga, et imenduda suu ja limaskestast kaudu otse vereringesse ja sealt pääseda läbi raku membraani ja toimida rakule katalüsaatorina mõjutades nii raku tegevust, ainevahetust ja seeläbi kogu organismi enesetunnet.

Dr. med. WILHELM HEINRICH SCHÜSSLER (1821-1898)

Dr. Schüssler oli veendunud, et tervis on keha loomulik seisund ja et keha suudab **ise ennast ravida algatasakaalu taastamise teel**. Ta avastas, et haigused ilmnesid sageli 12 olulise mineraalse ühendi biokeemilise tasakaalu puudumise korral (kas vähesus või vale tasakaal). Ta arendas välja 12 abivahendit, mida ta nimetas sooladeks – pidades silmas just neid peamisi rakku ülesehitavaid ühendeid – mis võivad korrigeerida raku tasemel tekkinud tasakaalu puudumist ja väga edukalt ravida haiguseid. (Kui mineraalide defitsiit korvatakse või taastatakse nende õige suhe rakus, siis suudab keha ravida ennast ise.)

Schüssler analüüsis inimese verd ja kudesid ja leidis, et kõige olulisemad mineraalid on kaltsium, sool, kloor, fluor, raud, magneesium, fosfor, kaalium, räni, naatrium ja väävel. 12 looduslikult leiduvat rakusoola valmistatakse nende mineraalide ühenditest. Need mineraalid jäävad tuha sisse ka peale inimese tuhastamist. Viimase 25 eluaasta jooksul ravis Dr. Schüssler igal aastal 11000-12000 patsienti ainult biokeemia ja rakumineraalide abil.

POTENTS EHK AINE TUGEVUS

Kuigi rakusoolade teraapia ei ole sama, mis homöopaatiline ravi, on need soolad valmistatud sarnaselt homöopaatiliste ravimitega. Raku mineraalsoolasid müüakse tavaliselt tugevusega 6X. See potents saadakse ühe osa mineraali ühendi segamisest üheksa osa piimasuhkruga – saadud segu peenestatakse väga põhjalikult. Üks osa sellest jahvatatud aineksest segatakse jälle üheksa osa piimasuhkruga ja jahvatatakse põhjalikult. Seda protsessi korratakse 6 korda 6X doosi saamiseks. Harvematel juhtudel on ka 12X doose, kus protsessi korratakse läbi 12 korda. Homöopaatias eristub rakusool sellega, et mineraali jahvatatakse ja lahjendatakse, kuid ei loksutata nagu homöopaatiliste ainete valmistamisel tehakse. **Mineraalid on rakusoolas olemas mõõdetavas koguses, kuid jahvatatud niisama peeneks, kui nad on raku sees. Neil on lihtne läbida rakumembraani ja imenduda kiiresti ja kergesti.**

Praktiline kasutus

Need 12 rakumineraali on väga leebed ja täiesti ohutud koduseks kasutamiseks. Neid on ka kerge kasutada. Tuleb vaadelda ja teha kindlaks haigusega kaasnevad sümptomid ja valida 1 rakumineraal või rohkem, mida tarvitada. Tutvu isiklikult iga rakumineraaliga 12-st ja kindlate haigussümptomitega, mille jaoks on vastav soolapreparaat sobiv. Vastavalt Schüsslerile erinevad rakumineraalide mittevastavused ehk disproportsioonid võivad anda väga erisuguseid sümptomeid. Paranemine leiab aset siis, kui keha varustatakse õige mineraaloolaga ja tasakaal taastub. **Tähtsad sümptomid sisaldavad valu tüüpi, kehaeritiste ning lima värvi ja konsistentsi, ja mitmeid teisi kirjeldatavaid haiguse ilminguid kaasaarvatud emotsionaalne ja mentaalne stress.**

ANNUSTAMINE:

Alati tuleks jälgida toote pakendil toodud juhiseid või terapeudi nõuannet.

KOGUS ja SAGEDUS:

Probleemi kõrvaldamiseks võib tarvitada korraga ühte rakumineraali või kombineerida 2-3 erinevat kokku. Mõnede raskemate seisundite korral võib korraga kasutada ka 4-6 erinevat rakusoola.

Kiire tulemuse saamiseks soovitatakse võtta soolad lahjendatuna klaasitäie kuumema vee sees. Võib manustada päeva jooksul lonkshaaval korduvalt: loksutatakse suus veidi aega ja neelatakse alla.

<p><u>Krooniline haigus või haiguse ennetamiseks:</u></p> <p>Täiskasvanud 4-6 tabletti päevas Üle 3-aastastele 3-4 tbl Alla 3-aastastele 1-2 tbl Alla 1-aastased 1 tbl</p>	<p><u>Akuutne ehk äsjaalanud haigus:</u></p> <p>Üks annus täiskasvanutele korraga manustamiseks tavaliselt, 1-4 rakum mineraali tabletti, üle 3-aasta vanustele lastele 1-2 tabletti, alla 3-aasta vanustele 1 tablett üle 3-kuu vanustele imikutele 1 tablett. Väikelastele võib lahjendada tabletid vähese veega.</p>
--	--

AEG:

Kui soovitakse tugevamat mõju, võetakse tablette sagedamini. Üldreeglina võib rakum mineraalide võtmist **korrata iga poole tunni** järel kohese kergenduse saamiseks, **kui kaebus on akuutne** (äge) või eriti problemaatiline. Kui vajalik, siis võib korrata ka iga 10 või 15 min järel. Kohe **kui ägenemise staadium on möödunud, vähenda doosi võtmist kolmele korrale päevas** niikaua kuni tervis on taastunud.

Erinevaid mineraale võib võtta kas korraga samal ajal või päevas eri aegadel, näiteks, ühte enne hommikusööki, teist enne lõunat ja kolmandat enne õhtusööki jne.

Alternatiivse variandina võib kõige selgemini eristuvate sümptomite kohaselt vajalikku rakum mineraali võtta esmalt kuurina ja teisi selle järel üksikshaaval nii kaua, kuni on täielikult näha esimese mineraali mõju – st kuni sümptomid on kadunud.

Pikaajalise või tõsise haiguse järel on keha ammendunud rohkem kui ühest rakum mineraalist, nii et erinevate mineraalide vajadus pole sugugi ebatavaline. Rohkem kui ühe rakum mineraali võtmine ei ole kahjulik, kuna keha väljutab kõik üleliigse. Kõrvalmõjusid tavaliselt ei ilmne, kuid mõnikord võib olukord halveneda lühikeseks ajaks, mis näitabki, et rakusool hakkab mõju avaldama. Paranemist on näha tavaliselt juba paari esimese ravinädala jooksul. Kui sümptomid siiski püsivad, konsulteerige kvalifitseeritud nõustajaga või oma terapeudiga.

Kas sa teadsid? Kuigi ainult 5% meie rakkudest koosnevad anorgaaniliste mineraalide kombinatsioonidest, omavad nende väga väikesedki muutused kehas väga otsest mõju meie tervisele.

Kui rohkem kui üks rakum mineraal tundub olevat sobilik, kasuta kõiki ülal soovitatud doosidena.

Kui sümptomid muutuvad, võid sa leida, et algselt valitud vahend on sobimatu ja pole pikemal kasutamisel efektiivne. Sel puhul tuleb valida see sool, mis sobib paremini sel ajal ilmnunud sümptomitega.

Manustamine ja hoidmine

Optimaalse efekti saamiseks tuleb tabletid panna keele alla, kuna nad imenduvad paremini läbi limaskestast. Suus ei tohiks soovitatavalt olla sooladega korraga midagi

muud söödavat ega joodavat, ega midagi muud suu kaudu manustatavat 15 min enne ja 15 min peale sobiva soola võtmist. (Nb! ka sigaretid).

Tabletid võib sulatada ära klaasitäies kuumas vees ja juua seda jooki lonkshaaval (nt ägeda külmetushaiguse või suure valu puhul). Kuum vesi aktiveerib suus limaskesta, näärmeid ja tõhustab imendumist. Sulatamiseks ei soovitata seoses keemiliste reaktsioonidega kasutada metallist nõusid ega lusikaid. Eelista klaasi, plastmassi või puitu.

Kui tablette säilitatakse vastavas pakendis, tuleb jälgida, et see oleks kuiv, korralikult suletud, kuumuse ja tugevate aroomide eest kaitstud.

Rakumineraalid sobivad kokku teiste ravivahenditega, kuid selleks, et jälgida selle toimet, võiks eelistada neid võtta siiski üksinda. Mõni teine ravim, mida manustatakse koos rakumineraaliga, võib mõjutada sümptomeid ja seetõttu võib olla raske kindlaks teha selle toimet.

Nii pikaajalisel kasutamisel kui ka akuutsete probleemide korral on oluline palju vett juua, et keha suudaks mürke ja jääkaineid väljutada. Tsöliaakiaga on vaja teada, et tablettide valmistamisprotsessis on kasutatud kartulitärklist.

1. Calc fluor (Kaltsium fluoriid)

Keemilistelt omadustelt kõige aktiivsem halogeen (kreeka keelest soola moodustaja).

Peamiselt leidub kivimite ja mineraalide koostises, vähem vees. Inimesel hambaemalises, luudes-liigestes ja veres. Mõjub söövitavalt nahale ja limaskestadele.

Ülesanne: hoida ja taastada kudede elastsus ja liikuvus nii venituse kui kokkutõmbe järel. Osalemine luuemaili moodustumisel, tugevuses ja püsivuses. Vajalik kasvavale lapsele ja emale raseduse perioodil ja rinnapiimaga toitmisel.

Seob rakus keratiini ehk sarvainet. Kui kehas on kaltsiumi ja fluori tasakaalutus, eritub keratiini kehast liiga palju ja selle tagajärjel tekib jäikust ja kõvasid luulisi moodustisi, kasvajaid naha ja luu pinnale.

See rakusool loob elastsust ja pehmedab kehas kõiki jäikusi ja ning suurendab pidevust väljaveninud kudedes. Hoiab ära ja vähendab liiteid, mis tekivad operatsioonide järgselt. Parem on liikumisest, massaažist, soojusest ja hullem külmast, märjast, paigalolekust. "Roostes" liigestele.

Hambad: See koesool tugevdab nõrku, hapraid luid ja viletsat hambaemalisi. Sobib hästi, kui augud tekivad kergesti ja hambad on tundlikud magusale ja hapule (nt. pärast tsitruseliste, ananassi söömist).

Kui laste kasvavad hambad on ilmudes nõrgad või kõverad ja deformeerunud. 1-7 aastasel tasub anda, et uued hambad oleksid korras. (soovitatakse võtta järjest 3-6 kuud). Koos Calc phosiga määratakse ainevahetuse probleemidega lastele.

Luud ja liigesed: Nr. 1 rakusool kui on sellised nahapaksendid nagu kukekannused. Calc fluori kasutatakse laialdaselt koe elastsuse taastamiseks, kui see on lõtv või liiga jäik, kangestunud. Lühenenud, lukustunud, jäigad kõõlused või kasvavad nendes. Artriit randmetes ja sõrmedes. Karpaalkanali sündroomi puhul suur aine. Tsüstid närvisõlmedes ehk gangleonides. Kooljaluud, muhulised moodustised kontidel. Üks küünarnukk suurem kui teine. Suur liigestraumade leevendaja. Elastsuse häire liigestes, kudedes: liiga pehmed või jäigad. Kui liigeseühendused on liiga lõdvad, pehmed: st põlved, ranne, hüppeliigesed käivad kergesti oma pesast välja nii, et saab ise need jälle tagasi asetada.

Selg: Mõjutab alaselga. Diskide probleemid, ära vajumised, ketaste kulumine, välja vajumine, mis ei taha taanduda. Terav põletav tulistav valu seljas. Selgroovigastused. Selgroo kõverdumine, skolioos eakatel (Silica on esimene valik). Suurim jäikuse aine.

Veenid: Tõstab elastsust. Hemorroidid ja varikoossed veenilaiendid. Kudede lõtvumine. Ka lõtvunud nägu. Kergesti tekkivad muljumiskajustused. Seda on soovitatud ka naha haavandite, lõhede ja pragude korral, ja kui nahk on muutunud paksuks ja tugevaks. Siliceal on sh kalduvus mädanikele.

Näärmed: Suurenenud mandlid. Näärmetes kasvajalised moodustised. Rinnavähk koos soodumusega haavanditele. Lümfisõlmed. Hodgkin`si tõbi. Emaka fibroomid, tsüstilised rinnad, näärmete kaltsiigeerumine.

Nahk: Hea aine puuseppadele, massööridele jne, kellel on karedad käed, et pehmenada mõhnad, mis tekivad teatud töödest; karedad, haavanditega käed.

Silmad: Silmakae algusfaasis aitab lahustada ja vältida. Silmanurkades haavandid.

Kõrvad: Kurtus kaltsiumi kogunemisest sisekõrva - väikesed luukesed kõrvas enam ei liigu, kui kaltsium ladestub.

Seega soovitatakse: armkude, atoopiline nahk, kehv hambaemail, hambaaugud ehk kaaries, igemete taandumine, veritsevad igemed, naha kuivus ja lõhenemine, emaka vaje, vererohked menstruatsioonid,

lõhenevad küüned, vaevалуu, ehk kooljaluu, kahjustatud kõõlused, luud - lihased, kandade paksendid, lihaste nõrkus, liigesed käivad kergesti välja, näolihaste lõtvus, osteoporoos, kehv vereringe, varikoossed veenid (veenilaiendid), kõhukinnisus, seljavalu, ekseem, pärakuveenikomud ehk hemorroidid, psoriaas, näärmete, liigete jäikus ja krooniline põskkoopapõletik, rasedusarmid ehk striiad, lõtvunud rinnad – kõht.

2. Calc phos (Kaltsium phosphoricum)

On üks tähtsamaid toitesoolasid raku jaoks. Tähtsaim sool kasvamiseks ja arenemiseks. Kaltsiumfosfaat moodustab mineraaliühendina üle poole sinu luustiku struktuurist ja on tähtis skeletile (luustikule), hammastele ja sidekoele. Selle abil luukude ja hambad tugevnevad ja tihenevad. Rakumineraalina on see loomulikult abiks luustiku ülesehitusel ja kasvamisel, murdudest paranemisel.

Väga oluline abivahend lastele, imikutele, raseduse ajal ja vanaduses.

Calc phos on sõbralikku tüüpi inimene, kes leiab kergesti sõpru. Armastavad reisida, on aktiivsed nii füüsiliselt kui vaimselt. Väga tundliku natuuriga. Armastavad sporti.

Hambad ja luustik: 6x Calc phos reguleerib organismi kaltsiumi ainevahetust. Kaltsiumi puudusel on see sool abivahend, mis parandab ja toetab kaltsiumi imendumisprotsesse. Selle aine tuum on hõredad nõrgad luud.

Nr.1 aine osteoporoosi korral. Rahhit, d-vitamiini vaegus, osteomüeliit, selgroo osteoporoos, vanuri küür, luude väärdumised on kõige rohkem seotud Calc phosi ja Calc fluoridiga. Enneaegne vananemine, osteogenesis imperfecta ehk ebatäiuslikult arenenud luukude. See avab meile kogu aine tuuma – luukasv on häirunud. Vaegomistamine - vere kaltsium on korras, aga inimesel on ikkagi sümptomid, mis vihjavad probleemile. Nt. jalakrambid jne. Luustiku vigastused, traumad. Toetab murdunud luid, et saavutada endine täius. Luud saavad kahjustatud kiiritusravist. Vaagnaluustiku (sacro-ileac) probleemid, puusa probleemid vanaduses. Hea aine hüppeliigese taastumisel, kui see on välja väänatud.

Raske või valulik hambumine. Calc phos tabletti soovitatakse hõõruda vastu iget. Calc flor mõjutab hamba välimist kesta, Calc phos aga sisu. Tuimus ja kipitamine koos külmatundega lõualuus.

Mentaalselt ja emotsionaalselt: haprad - reageerivad kergesti stressile. Ärrituv, torisev, frustreritud, vihane, perfektsionist. See aine aitab kohaneda muutustega, vähendab hirmu ja ärevust, mis ebakindlusest hakkamasaamise ees on tulnud. (Lasteaia- ja

koolistress.) Calc phos ei tea, mida ta tahab, sügav rahuldatus. Aitab üleüldist pettumust hakkamasaamise osas ületada või leevendada. Vastuolud ei tundu enam nii ületamatud.

Kaebavad, hädaldavad teismelised. Miski ei paku leevendust. Kapriissus. Käristavad lõhki paberi, millel kodutöö ei tule nii välja nagu vaja. Nr. 1 aine, kui on tunne **ÜLEKOORMUSEST**.

Kroonilised probleemid külmetusest: valus kurk., nohu, angiin jne. Väsimus ja kurnatus kogu süsteemis. Calc phos on krooniline Chamomilla - kõrvavalu, hambad, kõhuvalud, mandlipõletikud.

Valged plekid küüntel, higised peopesad. Ihaldab suitsuliha ja salaamit. Ihaldab sigarette-aitab sellest soovist vabaneda. Suur aine menopausis. Jalad külmad kuni põlvedeni. Ei talu külma niisket ilma. Lumesulamise ilmas tunnevad jäikust üle kogu keha.

Annustamine: 4 tabletti suhu sulama 3-4 korda päevas toiduaegade vahel. Kasuta 3-6 kuud.

Seedetraktiga seotud probleemide korral ja halvast vereringlusest seotud tuimuse ja külmuse korral. Toimib organismile rahustavalt, lõõgastavalt ja soojendavalt. Tähtis aine luustiku kasvamise ajal lihaskrampide leevendajana.

Calc phos on sageli kasulik aneemia puhul, samuti laste kehva kasvu ja arenemise korral. See võib parandada hammaste arengut ja aidata hambumusprobleemide osas või lagunenuid hammaste korral. Seda võib kasutada samuti taastumise kiirendamiseks, kui haigusest kosumine on aeglane. Vaevused, mis on seotud Calc phosiga, kalduvad halvenema öösiti. Abiks unehäiretele, mis äratavad inimese 00-02 öösel. Rahustab südametööd, kui pulss on kiirenenud seoses palaviku või pingutusega.

Seega soovitatakse: allergiad, seedehäired, luude nõrkus, hammaste lagunemine, kehv vereringe, külmamuhud, tuimus, pisted, ärasuremine lihastes, spasmid, põletikulised mandlid, ninapolüübid, väsimus ja rammestus, koolipeavalud ja – kõhuvalud, migreen, ninaverejooks, osteoporoos, liiga kiire pulss, seksuaalprobleemid, toibumine, unehäired, küünte närimine, külmad käed ja jalad, luumurrud, See on ka suurepärane üldtoniseeriv vahend üldise paranemise jaoks ja koos Ferr phosiga võetuna parandab aneemiat. Kasvuvalud, lihaskrambid, sabaluu valud, ishias, seljavaegused, toetab krooniliste haiguste ravi.

3. Ferr phos (Ferrum phosphoricum)

Biokeemiline esmaabivahend. **Mis iganes trauma või külmetuse alguses esimene soovitatav sool.** Aga ka haiguse lõpetamise faasis suur abistaja, taastusravim.

Põletikud: Kaalu selle soola kasutamist mistahes põletike algfaasis, kui nahk või limaskestad on **kuumad, punakad, valulikud ja paistetanud**. Põletikud kõikides kudedes va luustikus. 12 soolast parim põletike puhul, eriti kui tegu on aneemilise inimesega.

Esimene aine kurgule raskesti kirjeldatavate sümptomitega. Inimene tunneb nõrkust, raskustunnet, peavalu ja kurgusügelust. Mis iganes kurgusüptomaatika, eriti muidugi põletikulisus, punetus, kuumustunne, ilma paha lõhnata suus. Palavik, mille põhjus on teadmata.

Ferr phos võib alandada madalat ja keskkõrget palavikku, eriti kui nahk on punane ja kuiv ning põsed õhetavad. Ta ei pruugi aga alati palavikku alandada, kuid aktiveerib oluliselt keha vastupanuvõimet viirustele ja põletikutekitajatele. Tavaliselt kaasneb ka janu. Inimene on väsinud, nõrk ja palavikuline ja ei saa aru, mis tal täpselt viga on.

Varajane kopsupõletiku staadium. Sümptomite vaesus lastehaiguste puhul, tuulerõugetega, madalad palavikud ja gripp.

Veri: Nr. 1 aine aneemiaga. Ka raseduse ajal.

Ferr phos on rakkude hapnikuga rikastaja, seega on see kasulik aneemiliste sümptomite korral, eriti kui need ilmnevad tugeva veritsuse tõttu. Vajalik kui on langenud rakus raua omastamine ja ilma sümptomiteta tunneb inimene väsimust, jõuetust, energia kadu.

Põhjusteta verejooksud, ninaverejooksude aine (nr. 1 Phosp, nr 2. Ferr phos).

Fibroidide veritsemine, emaka verejooksud, rasked vererohked päevad. Liiga palju punavererakke. Kapillaaride haprus. Kergesti tekkivad verevalumid. Veritsevad hemorroidid. Veri uriinis ilma sümptomaatikata. Madal vererõhk. Vereringehäired. Vale põsepuna, õhetus - näivad terved aga pole. Tõstab vere hapnikusisaldust - hea aine maratonijooksjatele. Pea on haiglaselt vererohke ja peas on lõhkuv tunne. Aitab leevendada pulseerivaid, tugevaid valusid põletikulises piirkonnas. See sool on samuti kasulik kohe operatsioonijärgselt, kui on vaja aidata peatada veritsust, või vähendada paistetust, kuumust, punetust ja valu. Suurendab lihasjäudlust ja ennetab üleväsimust või suure koormuse järgseid vaevusi. Päikesepõletuse järgse naha kuumustunde leevendaja.

Seega soovitatakse: Preparaat on tuntud ESMAABI vahendina ja soovitakse lisana kõigi vaevuste korral nii lastele kui täiskasvanutele. Respiratoorsed (hingamisteede) probleemid, nakkusohk, veritsus, aneemia, peeringlus, tugev menstruatsioon, lõhkuv, tukslev peavalu, palavik ja gripp, valulik kurk, põletikulisus, lihasvenitused, veretung mis iganes elundis, lihaste venitused ja nikastused, kõrge temperatuur, kiire pulss ja reumatism. Kasutada lõigete, haavade, marrastuste ajal: natuke pulbrit otse probleemsele kohale veritsuse peatamiseks. Luumurrud, äge seljavalu, oksendamine, iiveldus, kõhulahtisus, 1. astme põletus, hambavalu, nikastused, silmade väsimus, turse, mähkmehaudumine.

4. Kali mur (Kalium muriaticum)

Toimib rakkudevahelisele vedelikkude liikuvusele.

Eritiste värv valge selge, puhas. Valge lima ja selle kogunemine on selle aine määramise aluseks.

Kali mur ja Ferr phos on kaks põhilist soola külmetuste jaoks.

Jooksev nina. Sinusiit, kus lima on alguses nagu munavalge. Hiljem muutub tihedamaks ja valgeks.

Kõrvad: kõrvapõletikud kui on liiga palju vedelikku, mis surub vastu sisekõrva. Kasuta, kui kuulmine on halb peale kõrvapõletikku.

Kõrvakanali ummistus, lukustus. Kuulmislangus, kurtus. Ennetab kõrvadesse torude panekut. Ujuja kõrv. Aitab lennusõidul ennetada ja leevendada kõrvades tekkivat ebamugavustunnet ja pinget.

Tupestõletik koos valge või läbipaistva limase eritisega. Võib olla piimjas.

Kali mur võiks võtta nõrkuse ja loidumuse korral haiguse süvenenud seisundite korral, kui Ferrum phos ei peatanud haiguse kulgu. See toimib vere puhastajana, kui infektsioonid põhjustavad paksu, valkjat või hallikat eritist. See on kasulik nahalöövete puhul ja samuti infektsioonide tekitatud põletike raviks. Kasuta Kali mur peale operatsiooni ilmnunud paistetuse algfaasi kestel. Kali mur on kasulik mandliinfektsioonide, pea külmetuste ja kõrvavalude korral, kui paistetust on juba tekkinud. Bronhipeetike korral, kui röga on paks ja võib põhjustada ragisemist ja puhitamist. Kali murist on kasu ka siis, kui rasvase ja rikkaliku toidukorra järel tekib seedimisega raskuseid. Keel on tavaliselt kaetud valge katuga ja väljaheited võivad olla heledamat värvi, mis viitab maksa loidumusele.

Seega soovitatakse: respiratoorsed probleemid, k.a. köhad, palavikulised külmetused, bronhiidid, mandlipõletikud, limaskestapõletikud (katarr) ja hingeldus (nohisemine), valkjās eritis, paistetund nāärmed, reumatism, lapseeale omāne ekseem ja seedehäired. Võib kasutada vaheldumisi Ferr Phosiga, eriti lapseeale omāste haiguste korral.

5. Kali phos (Kalium phosphoricum)

„Iga mõte vajab Kalium phosi“

Osaleb letsitiini sünteesimisel, millel on oluline mõju ajurakkudele.

See rakumineeraal on eriti mõeldud nārvidega seotud olukordadega. See on kasulik ārevushāirete ja nārvilisuse korral, “kulutatud” ja ārritunud nārvide jaoks, vōi kehva mālu korral, millega sageli kaasneb ka vāsimum. Kali phos parandab und, astmaatilist seisundit, peavalusid, ja seedehäireid, kui need on tekkinud ajutisest nārvipingest. Tugev antiseptik. Aitab vābaneda mādānike puhul tekkivatest mūrkidest, et need ei pāāseks kudesid hāvitama. Organism vābaneb sellega koos vāsimumustundest. See koe sool on kasulik ka fūüsiliste sūmptomite raviks, mis on tekkinud seoses nārvidega, samuti ka vōtohatise ja nahailmingute korral, mis tekitavad kihelust ja sūgelustunnet. Nārvivalud ja spasmid, krambid, mis ei kao Mag phos abil, saavad tihti kergendust just Kali phos tarvitamisega.

Kasutatakse koos Ferr phosiga kui on kōrgem palavik kui 38,5 ja inimene sonib, on apaatne. Ei langeta palavikku vaid kaitseb kudesid kārbumise eest, millest vōib tulla mūrkkide levimine organismi. Penitsilliini asendaja. Mōjutab sūdamē diastoolset rōhku. Pikendab sūdamē puhkepausi ja tugevdab pumpamisvōimet.

Seega soovitatakse: nārvisūsteemi probleemid, k.a. nārvipinge, erutatusest vōi nārvipingest tulenevad seedehäired vōi peavalud, stress, ārevushāire ja murelikkus, depressioon, unetus, halvatus. Vaimne ja fūüsiline kurnatus, vilets mālu ja kontsentratsioon, õpiraskused, pāevane uimasus, madal vererōhk, pahurus, halb hingamine ja vōtohatised, halvasti paranevad haavad.

6. Kali sulph (Kalium sulphuricum)

Aktiviseerib kehas raku ainevahetust ja osaleb hapniku transportimisel rakkudele. **Mōjutab venoosset vereringet.** Ferr phos mōjutab arteriaalset vereringet. Toime sūdamēle eriti kaebustele, mis ilmnevad õõsel. Ōhtu lāhenedes probleemid āgenevad. Ka hapnikuvaestes kohtades on hullem (lift, kaubanduskeskus, tehas).

Kali sulph aitab naha ja limaskestadega seotud probleemide korral. **Pōletike lõpufaasis,** kus probleemidega kaasneb tavaliselt kollakas, kleepuv vōi vesine eritis, ja pōletikuline nahk hakkab kestendama. **Naha kestendamine ja koorumine kui üks puhastusliik** on just selle soola puuduse tundemārk. Keel vōib olla kaetud limase, kollaka katuga. Kali sulph on tavaliselt kasulik kōhulahtisuse ja limase, kollaka eritisega pōskkoopapōletiku algusfaasis vāga sobiv. Seedimisraskuste ja gaasidest tekitatud kōhuvalu (voolmed) vōi valuhoogude korral vōib aidata Kali sulph. Tavaliselt saab nende sūmptomite korral kergendust jahedas, vārske õhuga, ja need vōimenduvad umbses, kuumas ruumis. Maksa probleemidele viitava vāsimum ja vajadus külma vālisõhu jārgi. Kali sulph on krampidevastane vahend, juhul kui need pole lakanud Mag phos abil, eriti kui mõned ūlalkirjeldatud sūmptomid klāpivad.

Seega soovitatakse: astma, kōõm, atoopia, psoriaas, kōik naha, juuste, peanaha ja kūūnte probleemid, vitiliigo, tunne- midagi on korrast āra, kroonilised haigused, katarr ehk limaskestapōletikud, kleepuvad eritised, kuumahood, kūlmahood, jāsēmetes rāndav valu, sportlasele omāsed lihāspinged ja jalavalud. Vōib vōtta koos Siliceaga õhukeste juuste ja rābedate kūūnte raviks.

7. Mag phos (Magnesium phosphoricum)

Mag phos on peamine rakum mineraal, mis on mõeldud lihaste ja närvidega seotud krampide ja spasmide vastu. Närvivalud on tavaliselt teravad ja võivad edasi söösta mööda närve. Kuna see sool kiirendab rakkude liikuvust ja tõstab keha temperatuuri, siis ta leevendab kiiresti krampihooge ja valu, mis paranevad soojusest. Kudede kärbumisest ja soolestiku halvast toimimisest tekivad kehas gaasid. Nende väljutamiseks kui on koolikud, migreen või akuutse krampivalu, soovitatakse sulatada kuumas vees ja juua lonksu kaupa. Külma tõmbetuul ja külm vesi kalduvad halvendama sümptomeid. Mag phos-st saavad kasu need, kellel tekivad pingete all peavalud, ja samuti leevendab see spasmootilisi kõhahoogusid. Šokolaadi isu võib vihjata selle soola puudusele.

Seega soovitatakse: esinemispinge, juuste murdumine, ishias, pms, tükitunne kurgus, krampid, spasmid, teravate valude leevenduseks, kõhupuhitused, luksumine, valusööstudega peavalud, madal energiatase, kõrgenenud vererõhk ja närvivalu. Võib lahustada soojas vees (mitte keevas) ja juua lonksaaval kiire tulemuse saamiseks.

8. Nat mur (Natrium muriaticum)(Naatrium kloriid ehk sool)

Selle rakum mineraali peamine ülesanne on jaotada korralikult laiali kehavedelikke ja hoida neid tasakaalus. Lauasool on sageli rikutud ja kahjustab soola ainevahetust raku tasandil. Rakust väljas võib olla palju, kuid sees mitte. Uue raku tekkeks on vaja soola. Kui raku soola pole, siis rakk hävib ja ei paljune. Üks suuremaid aineid lasteturavis. Inimese keha koosneb 60% veest. *Nat mur* võib keha vedelikke ümber jaotada ja vee tasakaalu korrigeerida – kas liigse kuivuse või liigse vee korral. Koos Calc phosiga olulisemad soolad vereloomes. Vajalikud ka kõhrede ja maohappe moodustumisel. See rakum mineraal aitab sageli vesivillidest kiiresti paraneda, ka herpes, putukahammustuste, sügeleva nahalööve ja kuiva nahaekseemi korral. *Nat mur* võtmise vajadusele viitavad ka külmetused, kõrge palavik koos vesise tilkuga nohuse nina ja aevastustega, tavaliselt kaasneb ka lõhna- ja maitsetaju vähenemine. Sool aitab väljutada kehast mürke nagu tubakasuits, auto heitgaasid, arseen, raskemetallid (amalgam) ja plii.

Seega soovitatakse: kuivus või liigne vedelik mistahes keha osas, märjaks saamine ja külmetus koos nohuga ja aevastusega, kuivad huuled, kihelev nahk ja silmad, kõrge palavik, lõhna - ja maitsetaju kaotus, kõhukinnisusega kaasnev peavalu, kõhulahtisus, janu, isu soolaste toitide järele, kehva une kvaliteet, väsimus, lootusetuse tunded. Võib panna lokaalselt hammustuste ja nõelamiste kohale.

9. Nat phos (Natrium phosphoricum)

Nat phos vastutab vere kvaliteedi ja PH eest organismis. On happelisust neutraliseeriv rakum mineraal. See on kasulik mao ülehappelisuse korral, mis põhjustab iiveldust, gaase, hapukat rõhatust, ja paksu, valkjat keelekatu, reumaatilisi vaegusi, happelist higi, naha ärritusi jne. *Nat phos* on kasulik vahend hommikuti haiglase enesetunde või liikumisvaeguste korral, kui kaasneb hapukas oks. Samuti on *Nat phos* abiks ülehappelisuse korral, mis on samuti paljude artriidi kaebuste allikas (k.a. luuvalu ehk podagra). See koosool reguleerib ka sapi eritust ja on vajalik seedeprotsessis valkude ja rasvade lõhustamisel. Kasutataksegi kollatõve, sapiõie voolmete ja raskest, rasvasest

toidust tulenevate seedehäirete ja nahaprobleemidega nagu vistrikud ummistunud poorid jne. Ennetab mädanemist ja põletikke.

Seega soovitatakse: ülehappesus, maohäired, kõrvetised, voolmed, luuvalu (podagra), seedehäired ja teised maotegevuse häired, kollatõbi, iiveldus ja probleemid kolesterooliga reumaatiline valu ja jäikus, liigete paistetused, halvasti lõhnavad jalad või ebameeldivad kehalõhnad, akne, haavad, komedoonid, säärehaavandid, karvanääpsupõletik, tselluliit.

10. Nat sulph (Natrum sulphuricum)

Nat sulph ja Nat mur mõlemad reguleerivad vee ja sapieritise teket ja jaotamist kehas. Sellel on oluline tähtsus maksa tegevusele, mille ülesandeks on jääkainete väljutamine.

Mõlemad soolad imevad vett. Erinevus seisneb selles, et Nat mur mõjutab rakusisest vedeliku tasakaalu ja seeläbi raku uuenemist ja pooldumist, Nat sulf aga imab liigset vett ja jääkaineid, et transportida seda välja organismist neerude ja kusepõie kaudu. See rakum mineraal on kasulik maksale, pankreasele, soolestikule ja neerudele. Seda preparaati vajatakse kollatõve, mõrude rõhatuste ja tumedate, rohekate väljaheidete ja kõhulahtisuse ajal. Tasakaalustab jämesoole tegevust, sidudes seal mürke ja liigset vedelikku. Keelekatt on tavaliselt rohekaspruun. Nat sulph on tihti kasulik kuuma ja külma hoogude korral ja on samuti abiks hommikuse haiglase tunde puhul, kui suus on mörkjast maitset. Respiratoorses süsteemis võib see rakusool olla vajalik niiskusest tingitud astmahoogude korral. Ajuoperatsioonide järgselt võib Nat sulph ka suureks abiks olla.

Seega soovitatakse: veepeetus, gripp, maksa ja sapipõie probleemid koos kollasusega, sapikivid, seenhaigused, tselluliit, säärehaavandid, paistetused, alkohooliku hädad, hepatiit, diabeet, sapisus ja iiveldus, mõru maitse suus, ja reumatism.

11. Silicea (RÄNI)

Rakusool Silicea ehk räni on üks hästi tuntud rakusool kauakestunud infektsioonide puhul ja eemaldab neid tuues ülearuse välja läbi kehapiinna. On öeldud ka, et ta sõidab meist üle nagu ränirahn ja surub rakkudest välja kõik ülemäärase, mis on sinna kogunenud ja jäänud toppama.

Silicea toimib verepuhastajana ja on kasulik mädapaisete, mandlipõletike ja teiste infektsioonide korral, mis soodustavad mäda teket.

Silicea toetab luustiku struktuuri ja sidekudet. Aitab koos Nat phosiga neutraliseerida ja väljutada kusi happesid kristalle ja vähendab podagrasid tekkinud jäikust sõrmedes ja varbaliigestes.

Ta soodustab kollageeni tekkimist. Kui seda on puudu, võivad küüned, juuksed ja luud muutuda hapraks, nõrgaks. Nõrkus ja kehva vastupanuvõime võivad ilmneda keha teisteski osades, seega tuleks kaaluda selle soola tarbimist, kui neid probleeme pole õnnestunud kõrvaldada, ja kui haavad paranevad halvasti.

See on tähtis aine stressi puhul. **Ettevaatust enesetapumõtetega inimeste juures!** Tähtis aine abistamiseks meid radiatsiooni tagajärgedega toime tulla. Mobiilid, Tv, mikrouunid, arvutid jne soodustavad väikeste kortsukete teket ümber silmade ja mujale. Seda kasutatakse ka hajameelsuse ja nõrga mälu korral. Üleliigne või liiga vähene higistamine normaliseerub samuti selle mineraalse soolaga. Jalgade haisvaks higistamiseks sobiv aine.

Natuurilt: alandlikkus ja enesesobitamine. Sisemine pelgus ja alistatud olek. Isegi kui tal on õigus, ei avalda oma arvamust. Ei arvusta teisi, on tark ja meeldiv, jonnakas, peenetundeline, nutikas, diplomaatiline, kergesti mõjutatav, vastuvõtlik. Aristokraatlik, nõrk, habras külmetav ja ülitundlik helidele valgusele, robustsusele.

Seega soovitatakse: armkude, kuiv ja kortsuline nahk, vistrikud, plekid, koeranael (paised), odraiva, liigluu, mädapaised ja muud nahaprobleemid jooksva mädaga, mõranenud-haprad või murduvad küüned, rebenevad küünenahad, küünte sissekasvamine, probleemid näärmetega, tahtmatult tõmblevad silmad või näolihased, kõrvad ja kuulmine, müratundlikkus, silmad ja nägemine, valgustundlikkus, stress, halvad-tuhmid juuksed, ja reumaatiline valu, puusaluu vaegused, artroos, higistavad jalad, tselluliit.

HOIATUS: Silicea rakuminaeri ei tohiks kasutada pikka aega need inimesed ja loomad, kellel on siirdatud organeid ja implantaate.

Ettevaatust kui on olnud kõhukelmepõletik. Alusta aeglaselt ja kui puhastusprotsessis ilmneb akne, kasuta Calc sulph.

12. Calc sulph (Kaltsium sulphuricum)

See sool on segu kaltsiumist ja väävlist. Maa ja tuli.

Tuntud kui kips, toiduainetes looduslik kalgendaja E 516

Kaltsium on luudes, väävel on nahas, juustes, ja küüntes.

Calc sulph kiirendab raku ainevahetust, parandab vere hüübivust, on vere puhastaja, lastes lahti vanad rakud ja jääkained, mistõttu sobib tihti mädaste nahaprobleemidega: akne, (Kali brom on akneaine nr 1, Calc sulph on nr 2) mädane silma ja kõrvapõletik, paistes põletikuline kurk, mädapaisete, kõikide paisete ja haavade vastu, mis on põletikus. Beebikõõm, kuiv ekseem eriti beebidel.

Lõhed jalgadel külma ilmaga. Kalduvus seeninfektsioonidele nagu tinea ja ringworm.

Tupepõletik kollase eritisega, mis põletab ja söövitab. Kusitist eritised, mis on paksud ja kollased. Ninast kollane paks, ärritav eritis. Silmapõletik koos kollase ärritava mädaga.

Kõrvad: põletikus sisekõrv. Mädapunnid kõrvas, igemel. Kõhulahtisus mädamuna lõhnaga.

Jässakad ülekaalulised inimesed psoriaasiga. <kuumusest, pesemisest, põletava tundmusega ekseem.

Iga haav jätab endast armi. Mäda kooriku all- tõmbad kooriku pealt ja siis avastad. Calc sulph sulgeb haavad ja puhastab infektsioonist. See vahend on mõeldud raskesti paranevate haavade jaoks, ja kui eritised on kollakad, paksud ja vahel verised. Calc sulph võib peatada algava külmetushaiguse või eemale tõrjuda algava kurguvalu.

Aitab nii krooniliste kui akuutsete reumavaeguste puhul.

Kasutatakse võõrutusravis sõltuvusainetest vabanemisel.

Kaitseb mao limaskesta happerünnakute eest. See kooslus on märkimisväärne nii munakoos kui inimese munarakus ja kasutatakse seetõttu ka lastetusprobleemidega.

MEEL: aitab vabaneda hirmust teiste inimeste arvamusel ees ja vabastab sisemisest agressioonist.

See on abivahend loidusele või tundele, et sind kiirustatakse tagant, või sunnitakse eeskirjade või diplomaatia raamidesse. Annab vaimselt jõudu kohaneda väliste piirangute ja limiteeritusega, mille järel väheneb sisemine tujukus, negatiivsus, jonn ja rahulolematuse. Uni paraneb oluliselt sellise loomuliga inimesel. See sool annab raske loomuliga inimesele tagasi tema tugevuse ja võlu.

Seega soovitatakse: naha probleemid, akne, maksalaigud, tulitavad jalatallad, mädapaised, paised (mädased haavad ja vistrikud), igemepaised, aeglaselt paranevad haavad, otsmiku-peavalud, närvivalu, limaskestapõletik. Toimib hästi koos Kali mur ja Nat sulph.

Sümptomid ja neile vastav rakusool

Ajurakud	1, 3, 4, 5, 7, 9, 12	Halvatus	5	Katarr	6
Aeglane lapse areng	2	Hambaaugud	1, 2	Keel valge katuga	4
Ahastus	8	Hambad lahtised	1	Keha hoida soojana aitab	2
Ainevahetuse kiirendamine	12	Hambaemail	1, 2	Keha tegutsemisvõime mõjutamine	7 + 1
Akne	9, 12	Hambavaap puudulik, värvi muutunud	1	Keha uuenumisprotsesside toetus	6
Akuutne põletik	3	Hambavalu	3, 8, 11	Keha vedelike regulatsioon (äärmine kuivus, äärmine vesisus)	8, 10 *
Alkoholi järelmõjud	8	Hapniku transpordi parandamine	6	Keharasvade tasakaalus hoidmine	9
Alkohoolik	10	Happeline higi	9	Kehv mälu	5
Allergiad	2, 8	Happeline higi	9	Keskendumisraskused	5
Aluselise keskkonna tagamine, et lahkuksid bakterid, seened, viirused, parasiidid	9	Heinapalavik	8	Kilpnääre	2, 3, 7
Aneemia	3	Hemorroidid	1	Kinnine nina	4
Antiseptiline toime	5	Herpes – huulel	8	Koed	11
Apaatsus	3, 5	Higistamine (lehkav)	8, 11	Kolesterool	7
Armude (seesmine ja välimine)	1, 11	Higistamine, tursed, sekreetide moodustamine, välised kaebused	4	Kollageeni moodustumine (iluminaeral)	11
Arteriaalse vereringe mõjutamine	3	Hingamise tugevdamine (tunne, et ei saa piisavalt õhku)	6	Kollane kleepuv eritis nahal, limaskestal	6
Artroos	11	Hirmud	5	Komedoonid (mustad)	9
Astma	6	Hormonaalsed häired	4	Konnasilm	11
Astma niiske	10	Huuleherpes	8	Koolikud	7 (kuuma vee joogina)
Aotopiline nahk	1, 6	Igemete põletik	5	Koolilastele (et oleks terased ja rahulolevad, tasakaalus)	5
Bronhiit	4	Igemete taandumine	1	Koormusest tekkida võivad vaevused	3
Demofobia	5	Iiveldus	3, 10	Kopsud	1, 7
Depressioon	5	Imetamise ajal	1	Kortsud	11
Diabeet	10	Enurees	10	Krambid	7
Diastoolne rõhk	5	Ishias	2, 5, 7	Kramp	7 (kuuma vee joogina)
Dieedi ja paastu ajal	10	Istmikunärivalu	7	Kroonilised haigused	6
Düspepsia	9	Jalakrambid	7	Kroonilised põletikud	6
Eesnäärme suurenemine	8	Jalatallad tulitavad	12	Krooniliste hädade kaasravi	12
Elektriimpulsside tundlikkus	1	Jalgade higistamine	11	Kuberoosa	4
Elujõud alanenud, madal	5	Janu tugev	8	Kurgus „tüki“ tunne	7
Emaka vaje	1	Juuksed	11	Kurgus kergelt kraabib (hakkab nagu haigeks jääma)	Nat Phos + Kali Sulf
Emboolia	4	Juuste murdamine	7, 11	Kurguvalu	3, 4, 6, 8
Esinemispalavik	7	Juuste väljalangemine	11	Kurk – paistes, põletikuline	12
Fantoomvalu	11	Jäikused / Elastuse puudumine	1, 11	Kusepõis	10
Fibrosiid	9	Jämesool	6, 10	Kusihappkristallid	11
Gaasid	7 kuuma vee joogina	Jämesoole vedelike sidumine	10	Kusihappse soolade ladestus liigestes, kudedes, siseelundites	9
Gripi peamine toimeaine	10	Kaaries	1	Kõhred	7, 8, 11
Gripiperioodil ennetav biomineraal	3	Kandade paksendid	1	Kõhukinnisus	7, 3
Haavad	3	Karvanääpsupõletik	9	Kõhulahtisus	3
Haavad, mis paranevad halvasti	5, 9, 12	Kasvuvalud	2	Kõhulahtisus tugev, vesine	10
Haigusest toibumine	2	Katarr	12	Kõhunääre	2, 3, 7, 10

Kõrge vererõhk	7	Liigete raskustunne	6	Mesntruatsiooni valud	7
Kõrvad / kuulmine	11	Liigete tursed	4	Migreen	2, 7 (kuuma vee joogina)
Kõrvapõletik (välis)	4	Liigete ülepingutus, venitus	1	Muljumised	3
Kõrvetised	7, 8, 9	Liigluu	11	Muljumishaav	3
Kõõlused	1, 11	Limaskestad (tundlikud)	4	Mumps	4
Kõõm	6, 8	Limaskestade kuivus	8	Mumps	4
Käsnad	4	Limaskestade välispinnad	4, 6, 12	Munandid	12
Kõha	4	Looduslik penitsilliin	5	Munasarjad	2, 4, 12
Kõhimine kramplik	7	Luksumine	7	Mõttetegevus vajab „Iga mõte vajab K Phos“	5
Külmad käed-jalad	2	Luude ülesehitus	2	Mädakolded	11
Külmatunne	10	Luumurrud	2, 3	Mädamürgid (et need ei pääseks kudesid hävitama)	5, 11
Külmetus	3	Luurakkude tekkimiseks	2, 11	Mädanikud	11
Külmetus limaerituse ja aevastusega	8	Luustik	2, 7, 8, 11	Mädapaised	11
Külmetusnähtude algfaasis	3	Luuvaev	1	Mähkmeallergia	8
Küüned	1, 11	Luuümbris	1	Mähkmehaudumine	3
Küünelõhed	1, 11	Lõikehaav	3	Müoom	4
Küünenahad (rebenevad)	11	Lõtvunud kõht	1	Müra talumatus	11
Küünte närimine	2	Lõtvunud rinnad	1	Mürkide väljutaja	4
Küüs (sissekasvanud)	4, 11	Löögivalu	3	Mürkide väljutamine (toit, ravimid, vaktsiinid, anesteesia, õhu kaudu saadud)	4
Laguainete väljutus kudedest	12	Lööve peas, nahal	6	Mürkide väljutus (tubakasuits, heitgaasid, arseen, raskemetallid (amalgam), seatina)	8
Last ootavad emad	1	Lööve, etendus peas	6	Naha etendus	6
Laste koolikud	7	Madal vererõhk	5	Naha kuivus	8
Lastele kasvueas	1	Magu	4, 8, 9	Naha kuivus ja lõhenemine	1, 6
Leetrid	4	Maks	2, 3, 4, 6, 7, 10, 12	Naha ärritused ülehappesusest	9
Letsitiini moodustumisel osalev	5	Maks loid	4	Nahahaigused	9
Lihased	1, 11, 12	Maksa suhkru- ja alkoholi lõhustamise toetuseks	10	Nahalõhed	1
Lihaseid rahustav	2	Maksa suurenemine	10	Nahaseened	10
Lihaskrambid	2	Maksaplekid	12	Nahk	11
Lihaspinged	6, 7	Maksaprobleemid (viitab väsimus ja vajadus külma õhu järele)	6	Nakkusoht	3
Lihaskud	3, 4, 6, 7, 9	Maksapõletik	6	Naksuvad liigesed	8
Lihaste hapnikuga varustamine	3	Maksavaegused (valu roiete all)	6, 10	Neerud	1, 7, 8, 9
Lihaste nõrkus	5	Malaaria	10	Neerukivid	7, 9
Lihaste üleväsimuse ennetus	3	Mandlipõletik	11	Neerupõletik	6
Lihastõmbused	7	Mandlipõletik	4	Neuralgia	7
Lihasmaevused, lihaskrambid	3, 7	Mao limaskestade kaitse happerünnaku vastu	12	Neuriit	7
Liigesed	1, 11	Maohaavad	8	Niiske ilma rammestus	10
Liigesed käivad kergelt välja	1	Maohappe moodustamiseks	8	Nikastus	3
Liigete haigused	9	Masendus	5	Nimmevalu	9
Liigete jäikus (hommikune)	2, 11	Meeleolu halb	8	Nina kuiv, valulik	8
Liigete pisted või „suremine“	2	Menopaus (probleemid)	1, 7	Ninaturse	4

Ninaverejooks	2	Putukate hammustused	4	Seenhaigused	10
Näolihasste lötvus	1	Puusalu vaevused	11	Seksuaalsuse probleemid	2
Närve rahustav (n. Unehäirete korral)	7 + 2	Põiekivid	9	Seljaaju	7
Närvikava tugevdav toime	7 + 5	Põis	10	Seljavaevused (ka ägedad)	2, 3
Närvirakud	4, 5, 7, 9, 11	Põletike III staadium (kui eritised kollakad või kui põletikuline nahk hakkab ketendama)	6	Shokolaadi vajadus	7
Närvivalu	5, 7, 11	Põletiku algusjärg	3	Sidekude	1, 11
Närvivalu näos koos pisaravooluga	8	Põletikud	3	Silmad / nägemine	11
Näärmed	1, 4	Põletikuline turse	4	Silmad nõrgad	8
Näärmete jäikus	1	Põletikuliste haiguste II staadium (3-4 päev) / tõsiste põletikuliste haiguste korral on see aeg pikem	4	Silmade vesisus	8
Näärmete tursed	4	Põletushaavad	8	Silmade väsimus	3
Odraiva	11	Põrn	6, 7, 12	Silmalääts	1
Oksendamine	3	Põskkoopapõletik	4, 6	Silmapõletik – mädane	12
Osteoporoos	1, 2, 7, 11	Päevane uimasus	5	Sinikad	11
Pahurus	5	Päikesepõletus	3, 8	Siseelundid	11
Paised	11	Rahustav, lõõgastav, soojendav (kogu organismi)	2	Sonimine	3, 5
Paistetud	10	Rakkude ainevahetuse parandamine	6	Soolatüükad	4
Palavik (ei alanda, kuid aitab võidelda põletiku tekitaja vastu)	3	Rakkude membraanid	3	Soolehatud	3
Pearinglus	3	Rakkude tegutsemist, liikumist mõjutav	7, 3	Soolestik	4, 10
Peavalu – närvipeavalu	5	Rakkudevaheline vedelik	5, 9	Soolte puhastus	10
Peavalu (koolilastel)	2	Rakud	11	Soor	4
Peavalu torkiv ja algab kuklast	7	Rammestus niiske ilma korral	10	Sooritusvõime lisamine, suurendamine	3
Peavalu, mis kaasneb kõhukinnisusega	8	Rasedad	1	Stress	5
Peensool	6	Rasedusarmid	1	Suguorganid	2
Pigmentatsiooni häire	4	Rasune nahk	9	Suukuivus	8
Pindmised veresooneid reitel	1	Rasvade ainevahetus	9	Säärehaavad	9, 10
Pingutus (liigne)	8	Raua imendumise probleemid	3	Sääsehammustus	8
Pingutusjärgsed lihaspinged	6	Reitel pindmised veresooneid	1	Süda	1, 5, 6, 12
Podagra	9 + 11	Reuma	9	Südame nõrkus	5
Probleemid, mis võimenduvad liftis, kaubanduskeskuses, esitlusi tehes jms	6	Reumaatilised vaevused	9, 12	Südame pumpamisvõime tugevdus, pikendab südame puhkepausi)	5
Probleemide korral, mis halvenevad külmas ja vähenevad soojas	2	Sabaluu valud	2	Südamerakud	7
Probleemide korral, mis õhtu saabudes halvenevad	6	Sagedane töö arvutiga / mobiili kasutamine	1	Südametöö (öösi) et oleks parem	6
Psoriaas	1, 6	Sapi moodustumine	10	Tahtlikud ja tahtmatud liigutused	7
Pulss kõrge kehatemperatuuri tõusust või pingutusest	2	Sapikivid	7, 9, 10	Tedretäpid	6
Pulss liiga kiire	2	Sapipõis	6, 10, 12	Toidu seedimisele ja imendumisele kaasaaitamine	2
Punaliblede ehitusaine (luuüdis)	2, 4	Seedeprotsessis rasvade ja valkude lõhustamisel oluline	9	Toidust ja hingamise kaudu saadud mürkide väljutamine	4

Tselluliit	9, 10, 11	Vedelikupeetus	10	Vitiliigo 4,6
Tsöliaakia	4	Veenilaiendid	1	Võõrainete väljutamine kehast 11
Tsüst	4	Venoosse vereringe mõjutamine	6	Võõrutusravi toetuseks 12
Tugevdav kõikide krooniliste probleemide ravis	2	Verdpuhastav	4	Väliskõrva põletik 4
Turse	3	Vere hüübivust mõjutav	2	Väljamagamata uni 8
Tuulerõuged	4	Vöötohatis	8	Väsimus, üleväsimus 3, 5
Ummistunud nahapoorid	9	Õnnetuse järgselt	3	
Unehäired	2, 7	Õppimisraskused	5	
Unetus, mille põhjus närviline seedimatus	9	Üldine terviseprobleem – kui on tunne, et ei teagi mis, aga midagi on korrast ära ja midagi on tulemas	6	
Uriin väga värvunud	9	Ülehappesus	9	
Uriinis liivasete	10	Üleminekuiga	1	
Ussid	9	Üleväsimus	5	
Vaktsineerimine	4	1. astme põletus	3	
Vaktsineerimisjärgne lihaskvalu	6	Uneprobleemid (eriti kui ärkamine 00 – 02 öösel)	2	
Valgeliblede ehitusaine (luuüdis)	2	Vedelike väljutamine	10	
Valgustundlikkus	11	Viljatus (inimese munarakk sisaldab 12)	12	
Valu (rõhuv)	3	Palavik 38,5° ja kõrgem	3, 5	
Valu, mis pulseerib südame rütmi järgi	3	Vere Ph	9	
Valu: kuumav, punetav	3	Vere puhastus	12, 4	
Valud – teravad, näpistavad	7	Vere viskoossuse tagamine	4	
Vedelikupeetus	10	Verehüübivuse parandamine	12	
Tselluliit	9, 10, 11	Vererakud	2 + 8, 9	
Tsöliaakia	4	Vereringe ergutus	2	
Tsüst	4	Vereringe loid	1	
Tugevdav krooniliste haigustega.	2	Vererohke menstruatsioon	1	
Turse	3	Vererõhk – kõrge	7	
Tuulerõuged	4	Veresooneid	1	
Ummistunud nahapoorid	9	Veresoonte laiendid	11	
Unehäired	2, 7	Veresoonte seinad	11	
Unetus, mille põhjus närviline seedimatus	9	Veri	3, 5, 9	
Uriin väga värvunud	9	Veri paks (looduslik verevedeldaja)	4	
Uriinis liivasete	10	Vesi organismis, ülemäärane	10	
Ussid	9	Vesine kõhulahtisus	10	
Vaktsineerimine	4	Vigastused	3	
Vaktsineerimisjärgne lihaskvalu	6	Vistrikud	6, 9	

Soolade numbrid vastavuses tabeliga:

NR 1 – Calc flor	NR 7 – Magn phos
NR 2 – Calc phos	NR 8 – Nat mur
NR 3 – Ferr phos	NR 9 – Nat phos
NR 4 – Kali mur	NR 10 – Nat sulph
NR 5 - Kali phos	NR 11 – Silicea
NR 6 – Kali sulph	NR 12 – Calc sulph

KOMPLEKSRAKUSOOLAD

Gripisümptomite korral võetakse ka koos Calc Phos - Kali Phos - Ferrum Phos – neli korda päevas kuni on saanud täielik paranemine ja tervislik taastumine.

Haigusele vastavate soolade kompleksid ehk KOMPLEKSRAKUSOOLAD on juba valmis segatud, st ühes tabletis on koos erinevad mineraalid mis toetavad spetsiifilisi haigusseisundeid.

1. Aneemia: Calc phos 3x, Ferr phos 3x, Kali phos 3x, Nat mur 6x
2. Astma: Kali phos 3x, Mg phos 3x, Nat mur 6x, Na sulf 3x
3. Colic/ kramplik kõhuvalu või emakakaelavalu enne menstr.: mag-phos, calc-phos, nat-sulph, fe-phos
4. Kõhukinnisus: Calc flor3x, Kali mur 3x, Nat mur, 3x Sil 6x
5. Külmetus ja NOHU, coryza, catarrh: fe-phos, kali-mur, nat-mur, kali-sulph
6. Külmetus ja KÕHA : Ferr phos 3x, Kali mur 3x, Mg phos3x, Nat mur 6x, Nat sulf 3x
7. Diabetes / diabeetikutele ainevahetuse ja immuunsuse tugevdamiseks: Ca phos, 3x, Fer phos 3x, Kali phos 3x, nat phos, 3x, Nat sulf 3x
8. Diarrhoea, kõhulahtisus calc-phos, fe-phos, kali-phos, kali-sulph, nat-sulph
9. Hemorroidid: Calc flor 3x Fer phos 3x, Kali mur 3x, Kali phos 3x
10. Mandlid: Calc phos3x, Fer phos 3x, Kali mur 3x
11. Fever/palavik fe-phos, kali-mur, kali-sulph, nat-mur, nat-sulph
12. Headache/peavalu fe-phos, kali-sulph, mag-phos, nat-mur
14. Measles/leetrid fe-phos, kali-mur, kalis-sulph
15. Menstruatsiooniprbl: Calc phos3x, Fer phos 3x, Kali phos 3x, Kali sulf 3x Mg phos 3x
16. Nervous Exhaustion/abs kurnatus ca-phos, fe-phos, kali.phos, mag-phos, nat-mur
18. Pyorrhoea e igeme põletikud ca-fl, calc-sulp, silicea
19. Rheumatism fe-phos, mag-phos, kali-sulph, nat-sulph
20. Skin disease/ nahateemad: ca-fl, ca-sulph, kali-sulph, nat-mur, nat-sulph
21. Teething troubles/probleemid hambumisel ja hammastega ca-phos, fe-phos
22. Scrofula/ struuma, lümfid, ca-phos, fe-phos, kali-mur, silicea
23. Tootache/hambavalu ca-fl, fe-phos, mag-phos
24. Five phos tonic for nerve and brain /närv ja aju toonik: ca phos, fer phos, kali phos, mag phos, nat phos
25. Acidity, Flatulence, Indigestion / Seedehäired, happelisus, gaasid.: Na phos 3x, Na sulf 3x, Sil 12x
26. Easy parturition /sünnituse kergendamiseks: ca-fl, fe-phos, kali-phos, mag-phos
28. General tonic- kõik 12 soola. Sobib suure füüsilise koormuse eel ja järel nagu spordivõistlus, treening jne.