

# GESUNDHEIT FÄNGT IM KLEINEN AN.



## DHU Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Das Mineralsalz der  
**Muskeln und Nerven**

[www.schuessler.dhu.de](http://www.schuessler.dhu.de)  
oder besuchen Sie uns auf  
[www.facebook.com/dhuSchuesslerSalze](https://www.facebook.com/dhuSchuesslerSalze)



**Der sanfte Weg  
zur Gesundheit.**

# Mineralsalz Nr. 7, das Salz der Muskeln und Nerven

Nr. 7 *Magnesium phosphoricum*, das Salz der Muskeln und Nerven, ist nach Dr. Schüßler\* an der Muskelaktivität beteiligt.

\*Dr. Wilhelm Schüßler (1821–1898) begründete in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts die nach ihm benannte Mineralsalztherapie, die er selbst als „Biochemie“ bezeichnete.



PZN-02580697

**Dosierung für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren:**  
Nehmen Sie 3-mal täglich 1 Tablette. Lassen Sie die Tablette eine halbe Stunde vor oder nach dem Essen im Mund zergehen.

### Zur Info:

Das Mineralsalz gibt es auch gluten-, lactosefrei und vegan als DHU Schüßler-Salze Globuli.



glutenfrei



lactosefrei



vegan

**Magnesium phosphoricum D6 [D3, D12] Biochemisches Funktionsmittel Nr. 7, Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten!

**DHU Schüßler-Salz Nr. 7® Magnesium phosphoricum D6, Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe**

# Die „Heiße 7“

Eine besondere Anwendung von Schüßler-Salzen stellt die sogenannte „Heiße 7“ dar. Dabei werden 10 Tabletten in heißem Wasser aufgelöst und umgerührt. Zum Umrühren empfiehlt sich ein Plastik- oder Holzlöffel, anstelle eines metallischen Gegenstandes.

Die entstandene Mischung anschließend in kleinen Schlucken langsam trinken. Jeder Schluck sollte dabei für einen Moment im Mund behalten werden, damit das Mineralsalz schnell und effektiv durch die Schleimhaut aufgenommen werden kann.

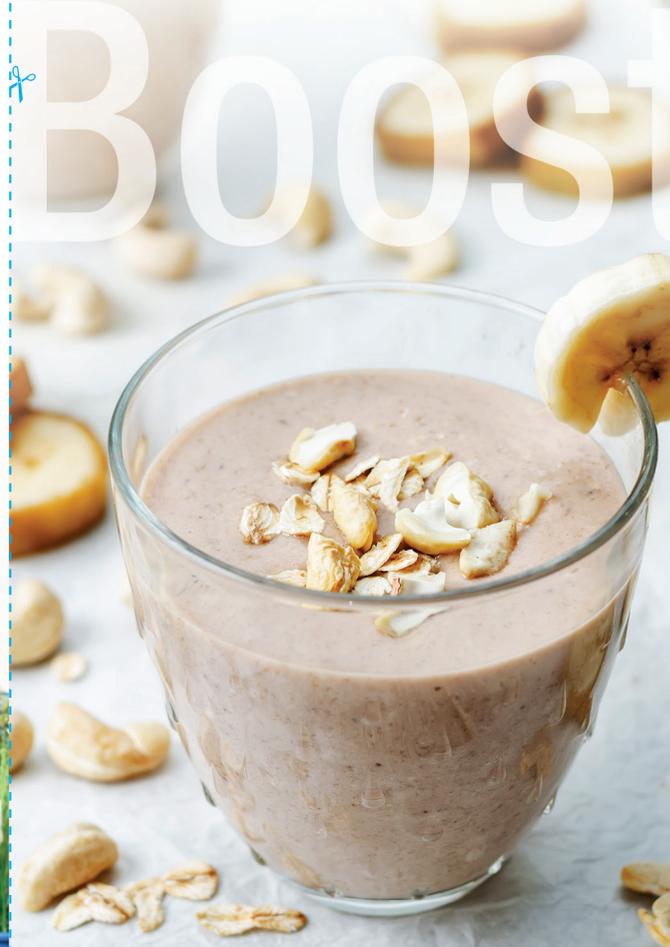
Zur schnellen und einfachen Anwendung gibt es von DHU die „Heiße 7“ auch im praktischen Sachtet. Das fertige Pulver, das aus einer Dosis von 10 Tabletten entspricht, kann aus dem Sachtet direkt in das heiße Wasser gegeben werden und löst sich nach wenigen Löffelumdrehungen auf.



**Aufreißen.  
Auflösen.  
Fertig.**

PZN-10048663

# Banana Boost Smoothie



# Rezept: Banana Boost

- 1 Banane
- 75 g Cashewkerne
- 2 getrocknete Datteln
- 1 Teelöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel Kakao
- 300 ml Sojamilch

Serviervorschlag

- 1 Scheibe Banane
- gehackte Cashewkerne

Schälen Sie die Banane und geben anschließend alle Zutaten in einen Mixer. Pürieren Sie alles, bis sich eine homogene Flüssigkeit ergibt.

Servieren Sie den Banana Boost mit gehackten Cashewkernen und einer Scheibe Banane.

*Der cremige Smoothie ist reich an Magnesium und ein wahrer Energiespender!*



# Magnesium phosphoricum

Magnesiumphosphat spielt im Körper von Natur aus eine wichtige Rolle bei Schmerzen und Krämpfen. Es wirkt krampflösend und schmerzstillend. Kommt es zu Krämpfen oder Schmerzen, so verlangsamt es die Erregungsleitung, bei übersteigerter Aktivität wirkt es sich motorisch und nervlich beruhigend aus. Krämpfe können in der Skelettmuskulatur ebenso vorkommen wie in den Muskeln der Organe.

So kann Magnesiumphosphat dem Körper dabei helfen, loszulassen. Dies wirkt sich auf das Allgemeinbefinden aus.

Formuliert nach: Der Grosse GU Kompass, Günther H. Heepen: „Schüßler-Salze“