



Boissons pour les sportifs à base de sels de Schüssler

Boisson de base pour les sportifs

La boisson énergétique convient aux sportifs amateurs qui s'entraînent une à deux fois par semaine et à ceux qui veulent se (re)mettre au sport.

Ingrédients: 1 litre d'eau ou de thé
10 comprimés de chacun des trois sels de Schüssler n° 3, 5, 7

Dissoudre les comprimés dans l'eau ou le thé, mettre dans une gourde et boire régulièrement avant, pendant et après l'effort. Un litre suffit pour un entraînement d'une ou deux heures. Cette boisson prévient les courbatures et les points de côté et raccourcit la période de récupération.

Pour prendre en compte tous leurs besoins, les athlètes peuvent compléter la boisson énergétique spécial sport avec un autre sel au maximum ou prendre un autre sel dans le dosage standard:

_ N° 1: pour renforcer les tendons, les ligaments et les articulations, important dans les sports comme le tennis ou la gymnastique artistique.

– N° 2: anabolisant musculaire, utile pour les sports qui nécessitent un important travail musculaire, comme l'haltérophilie, ou les sports de combat, comme le kung-fu.

_ N° 6: pour les sports qui nécessitent beaucoup d'oxygène, comme l'alpinisme ou le ski de randonnée. Le n° 6 est un bon complément pour les personnes asthmatiques qui souhaitent exercer une activité sportive.

_ N° 8: pour tous les sports rapides qui font beaucoup transpirer, comme le football, le volleyball et le basket.

_ N° 9: soulage en cas d'hyperacidité. Il faut surveiller l'acidité de l'organisme quand on pratique des sports de longue durée. Le n° 9 favorise la régénération après tous les types de sports.

_ Quand on reprend une activité sportive après une maladie ou un accident, il faut renforcer les tendons, les ligaments et les articulations. Pour cela rien de tel que le trio «tissu conjonctif» composé des sels de Schüssler n° 1, 2 et 11.



Objectifs sportifs spécifiques

Pour les sportifs chevronnés qui s'entraînent quatre fois ou plus par semaine: dissoudre 10 à 15 comprimés du sel recommandé dans le tableau dans un litre d'eau.

Objectif sportif	Sels de Schüssler
Condition physique, phase de mise en forme, développement de la masse musculaire	N° 2 Calcium phosphoricum N° 3 Ferrum phosphoricum N° 5 Kalium phosphoricum N° 7 Magnesium phosphoricum <i>Pour un bon équilibre énergétique:</i> matin n° 2, midi n° 5 et soir n° 7
Compétition, boisson sportive	N° 3 Ferrum phosphoricum N° 5 Kalium phosphoricum N° 7 Magnesium phosphoricum
Souplesse des articulations et flexibilité	N° 1 Calcium fluoratum N° 7 Magnesium phosphoricum N° 8 Natrium chloratum N° 11 Silicea N° 12 Calcium sulfuricum
Force	N° 3 Ferrum phosphoricum N° 5 Kalium phosphoricum N° 6 Kalium sulfuricum
Rapidité	N° 2 Calcium phosphoricum N° 3 Ferrum phosphoricum N° 5 Kalium phosphoricum N° 7 Magnesium phosphoricum
Endurance, phase active	Boisson sportive (N° 3, 5, 7) + n° 9
Phase d'entraînement, période précédant la compétition	Boisson sportive (N° 3, 5, 7) + n° 2
Phase de repos et de régénération	N° 3 Ferrum phosphoricum N° 5 Kalium phosphoricum N° 6 Kalium sulfuricum N° 7 Magnesium phosphoricum



	N° 9 Natrium phosphoricum
--	---------------------------

Douleurs liées au sport

Les sels de Schüssler peuvent soulager les sportifs en cas de douleurs après un entraînement, Prenez les combinaisons en suivant les dosages ci-dessous:

Dosage:

- Trouble aigu: un comprimé de chaque toutes les cinq minutes
- Trouble chronique: 3 × 2 comprimés de chaque par jour
- En prévention: 3 × 2 comprimés de chaque par jour

Troubles	Sels de Schüssler
Foules, contusions, meurtrissures, claquages	N° 3 Ferrum phosphoricum N° 8 Natrium chloratum
Fractures, blessures	N° 1 Calcium fluoratum N° 2 Calcium phosphoricum N° 3 Ferrum phosphoricum
Trac, angoisse avant la compétition, nervosité durant l'activité sportive	N° 7 Magnesium phosphoricum
Troubles de la concentration, tension intérieure, tendance à s'épuiser rapidement	N° 5 Kalium phosphoricum
Crampes, crampes dans les mollets	N° 7 Magnesium phosphoricum év. ajouter: N° 2 Calcium phosphoricum
Point de côté	N° 7 Magnesium phosphoricum
Courbatures	N° 3 Ferrum phosphoricum N° 7 Magnesium phosphoricum N° 9 Natrium phosphoricum

Source: Tribune du droguiste