


# Sels de Schüssler

## Une thérapie douce très appréciée

Avec ses 12 substances fonctionnelles et 13 substances complémentaires, la «Biochimie du Dr Schüssler» permet de trouver le sel adéquat ou la combinaison de sels adéquate pour soigner les problèmes de santé.

Jürg Lendenmann



Selon le Dr Schüssler, il existe douze sels minéraux présents dans le corps humain et importants pour le fonctionnement des cellules. L'image représente la fluorine – fluorure de calcium (sel de Schüssler n° 1).

Après 15 ans de pratique, le médecin homéopathe Wilhelm Heinrich Schüssler (1821-1898) se détacha de l'enseignement de Samuel Hahnemann et présenta son «Abrégé de thérapeutique biochimique», qui faisait appel à seulement 12 substances. Cette nouvelle méthode ne reposait plus sur le principe de similitude («guérir le mal par le mal»), mais sur les «processus physiologiques et chimiques qui s'accomplissent au sein même de l'organisme humain». Elle permettait d'éviter les anamnèses détaillées et les tests de médicaments sur des personnes en bonne santé.

### Substances fonctionnelles et complémentaires

Au cours de ses recherches, notamment effectuées sur les cendres de défunts, Schüssler découvrit 12 sels minéraux présents dans le corps humain et importants pour le fonctionnement cellulaire. Selon Schüssler, des carences en ces minéraux pouvaient expliquer certaines maladies. Ce médecin originaire d'Oldenbourg tenta de guérir les maladies en question en administrant ces sels aux patients. Le docteur Schüssler prescrivait ses «substances biochimiques» en dilutions homéopathiques D6 et D12, et cela, pour deux raisons: d'une part, les principes actifs des solutions diluées sont mieux assimilés par la muqueuse buccale. D'autre part, la concentration des sels administrés correspondait à celle des minéraux

présents dans les cellules humaines. Ces concentrations naturelles évitaient donc d'endommager les cellules saines. En revanche, d'après le docteur Schüssler, cela permettait de résoudre les dysfonctionnements des cellules déficientes.

La biochimie de Schüssler est à la fois une thérapie par substitution (apport de substances déficitaires) et par régulation. Les successeurs de Schüssler complétèrent les substances fonctionnelles par des sels qui, après la mort du docteur, furent reconnus comme étant des minéraux essentiels: les substances complémentaires. «Il peut être utile de combiner des substances complémentaires avec des substances fonctionnelles», explique Walter Käch, spécialiste des sels de Schüssler. «C'est par exemple le cas lorsque les substances fonctionnelles ne produisent pas l'effet espéré ou lorsque les symptômes sont très prononcés et qu'une substance complémentaire s'intègre dans le plan de traitement.»

### Qualité et conseil professionnel

En Suisse, les sels de Schüssler font partie des remèdes homéopathiques et doivent être enregistrés par l'Institut suisse des produits thérapeutiques, Swissmedic. Les sels minéraux sont aujourd'hui au nombre de 25; ils ne peuvent être vendus que dans les pharmacies et les drogueries. Cela permet de garantir un conseil professionnel pour ces remèdes. En effet, pour le patient, il est non seulement indispensable de choisir la subs-

tance la plus appropriée et de trouver la combinaison la plus indiquée parmi une multitude de possibilités, mais aussi d'opter pour le mode d'utilisation adéquat. Les sels de Schüssler sont disponibles sous forme de comprimés, de solutions alcooliques et de crèmes.

Walter Käch: «Les sels de Schüssler sont réputés sans effets secondaires et on ne leur connaît aucune interaction avec d'autres médicaments. Je recommande aux personnes intolérantes au lactose d'opter pour une présentation sans lactose.» Le lexique suisse des médicaments PharmaWiki souligne un autre élément important: «Il faut savoir que les sels de Schüssler ne peuvent pas remplacer les minéraux, par exemple dans le cadre de la prévention de l'ostéoporose ou en cas de carence en fer, car ils ne contiennent qu'une infime quantité de minéraux.»

### Des espoirs qui peuvent guérir

Le succès rencontré par la «Biochimie du Dr Schüssler» s'explique avant tout par les récits d'expériences de patients. Toutefois, il n'existe à l'heure actuelle aucune étude clinique prouvant l'efficacité des sels de Schüssler. Leurs détracteurs en attribuent les effets positifs exclusivement à l'effet placebo. Néanmoins, des études menées dans le cadre de la recherche sur l'effet placebo, qui en est encore à ses débuts,

Suite à la page 30



Remèdes fonctionnels		
Numéro, nom	Appellation courante	Description
N° 1 Calcium fluoratum	Fluorure de calcium, fluorine	Favorise l'élasticité, stabilisant
N° 2 Calcium phosphoricum	Phosphate de calcium	Sel du système osseux
N° 3 Ferrum phosphoricum	Phosphate de fer	Anti-inflammatoire I
N° 4 Kalium chloratum	Chlorure de potassium	Anti-inflammatoire II
N° 5 Kalium phosphoricum	Phosphate de potassium	Sel du système nerveux
N° 6 Kalium sulfuricum	Sulfate de potassium	Anti-inflammatoire III, sel pour la peau
N° 7 Magnesium phosphoricum	Phosphate de magnésium	Soulage les douleurs et les crampes
N° 8 Natrium chloratum	Chlorure de sodium, sel de cuisine	Régulateur de fluides de l'organisme
N° 9 Natrium phosphoricum	Phosphate de sodium	Favorise le métabolisme
N° 10 Natrium sulfuricum	Sulfate de sodium, sel de Glauber	Favorise l'élimination
N° 11 Silicea	Acide silicique, Silice	Agit sur les tissus conjonctifs
N° 12 Calcium sulfuricum	Sulfate de calcium, plâtre	Agit sur la peau et les muqueuses

Les sels fonctionnels sont utilisés en dilution D6; à l'exception des n° 1, 3 et 11, qui sont administrés en dilution D12. Les substances complémentaires sont utilisées en dilution D12.

**Sources**  
 Axel Helmstädter: Wilhelm Heinrich Schüssler. *Ein Therapeut als Kind seiner Zeit*. Pharmazeutische Zeitung 51/2007. [www.pharmazeutische-zeitung.de](http://www.pharmazeutische-zeitung.de)

Symposium *Patient provider interaction: the impact of empathy, alliance and trainings*, 21.9.17, Institut de médecine complémentaire et intégrative, Hôpital universitaire de Zurich. Walter Käch: *Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler*. 184 pages, Santénatur, 10<sup>e</sup> édition, ISBN 978-3-033-02521-9, 39 CHF | [www.schuesslerwissen.ch](http://www.schuesslerwissen.ch) | «Käch's Schüsslerwissen» – une application expliquée sur [www.schuessler-app.ch](http://www.schuessler-app.ch); 5 CHF, pour Apple et Android.

Photo: © Dmitry Zagurskiy, de.1231f.com

démontrent que les placebos (comme le fait d'avaler un médicament et les espoirs qui y sont associés) fonctionnent, même s'ils ont moins d'effets que les médicaments correspondants. Elles ont également conduit à une découverte saisissante: les placebos et les médicaments ont les mêmes mécanismes d'action dans le corps.

### Domaines d'utilisation

Parmi la multitude de domaines d'utilisation des sels de Schüssler, l'expert Walter Käch en a choisi quelques-uns particulièrement d'actualité au printemps:

«En cas de **fatigue printanière**, je recommande la combinaison des sels n<sup>os</sup> 3, 5, 6, 8, 9 et 10. Face à ce type de troubles, le n<sup>o</sup> 5 est le sel le plus important et peut être pris comme substance unique.

La combinaison des sels n<sup>os</sup> 6, 8, 9 et 10 permet de **purifier** l'organisme. Le n<sup>o</sup> 10 peut également être pris seul. Pour accentuer la désintoxication, p. ex. après une longue maladie, il est recommandé d'opter pour le n<sup>o</sup> 18, Calcium sulfuratum (remèdes complémentaires à partir de n<sup>o</sup> 13). Le plus simple est de dissoudre dix comprimés dans un litre d'eau ou de thé et de boire ce mélange au cours de la journée.

Astuce: la boisson de base pour les sportifs. Elle convient aussi bien aux marcheurs qu'aux sportifs de haut niveau et se compose des sels n<sup>os</sup> 3, 5 et 7. Cette boisson stimule la performance et réduit le risque de crampes pendant la pratique du sport. En outre, elle évite ou réduit les points de côté et favorise la régénération. Enfin, elle accélère la récupération.

Le sel n<sup>o</sup> 9 peut être pris comme substance unique pour **favoriser la phase de récupération lors de la pratique du sport**, même en cas de courbatures. Ce sel peut être combiné avec les n<sup>os</sup> 3, 5, 7 et 10.

Le tennis, le squash, le handball, le volley-ball et beaucoup d'autres disciplines sportives exigent des tendons, **des ligaments et des muscles élastiques et résistants**; un résultat qui peut être obtenu en appliquant régulièrement la lotion de Schüssler 1&11, disponible en Suisse



Pour certaines cures à base de sels de Schüssler, il est recommandé de broyer les comprimés et de les dissoudre dans de l'eau ou du thé. Cela permet de répartir la consommation de la boisson et l'absorption des sels par le corps tout au long de la journée.

sous forme de mélange prêt à l'emploi. La combinaison des sels n<sup>os</sup> 7 et 9 apaise les **envies incontrôlables de sucré**. Le sel n<sup>o</sup> 7, pris seul, fait des merveilles contre les fringales de chocolat. Il suffit d'avaler quelques comprimés de cette substance dès l'annonce d'une crise.

À l'approche **d'un examen ou pendant les périodes éprouvantes**, la combinaison des sels n<sup>os</sup> 2, 5, 7 et 22 (Calcium carbonicum) est parfaitement indiquée. Elle calme et renforce les nerfs, réduit les sautes d'humeur ou d'énergie et favorise les phases de repos. Pour les personnes qui manquent de temps, cette combinaison est même disponible sous forme de poudre prête à l'emploi. Ce mélange est excellent pour les enfants en âge de scolarité et les étudiants.

L'association des sels n<sup>os</sup> 1, 2, 8 et 11, complétée par le n<sup>o</sup> 21 (Zincum chloratum) est une **«combinaison beauté» pour la peau, les cheveux et les ongles**. Elle fortifie les cheveux de l'intérieur, rend la peau et les ongles plus élastiques et plus résistants, et réduit la formation de rides. Prendre ce cocktail anti-âge composé de dix comprimés une fois par jour, par petites gorgées.

Le mélange des n<sup>os</sup> 2, 6 et 10 **prévient les allergies** telles que le rhume des foins, l'allergie au soleil, les fortes réactions aux piqûres d'insectes, etc. Idéalement, il convient de prendre dix comprimés par jour un à deux mois avant l'apparition de l'allergie ou le plus tôt possible; à terme, cela permet de réduire considérablement les épisodes allergiques.»

### Dosage/prise:

En cas de troubles aigus chez les enfants de plus de 6 ans et les adultes, il est indiqué de laisser fondre un à deux comprimés dans la bouche toutes les cinq minutes, pendant trois à quatre heures (imbiber de salive). En cas de crise, l'efficacité du «sept chaud» est particulièrement reconnue. Il s'agit de dissoudre dix comprimés de ce sel dans de l'eau bouillante et de la boire par petites gorgées. En cas de troubles chroniques, les enfants de moins de six ans peuvent prendre, chaque jour pendant une période prolongée, un comprimé par année d'âge et le laisser fondre en bouche (imbiber de salive). Les enfants à partir de 6 ans et les adultes peuvent prendre trois fois deux comprimés par jour (imbiber de salive) pendant une période prolongée. ■