Les Cinq d'Or à la Table de Cuisine

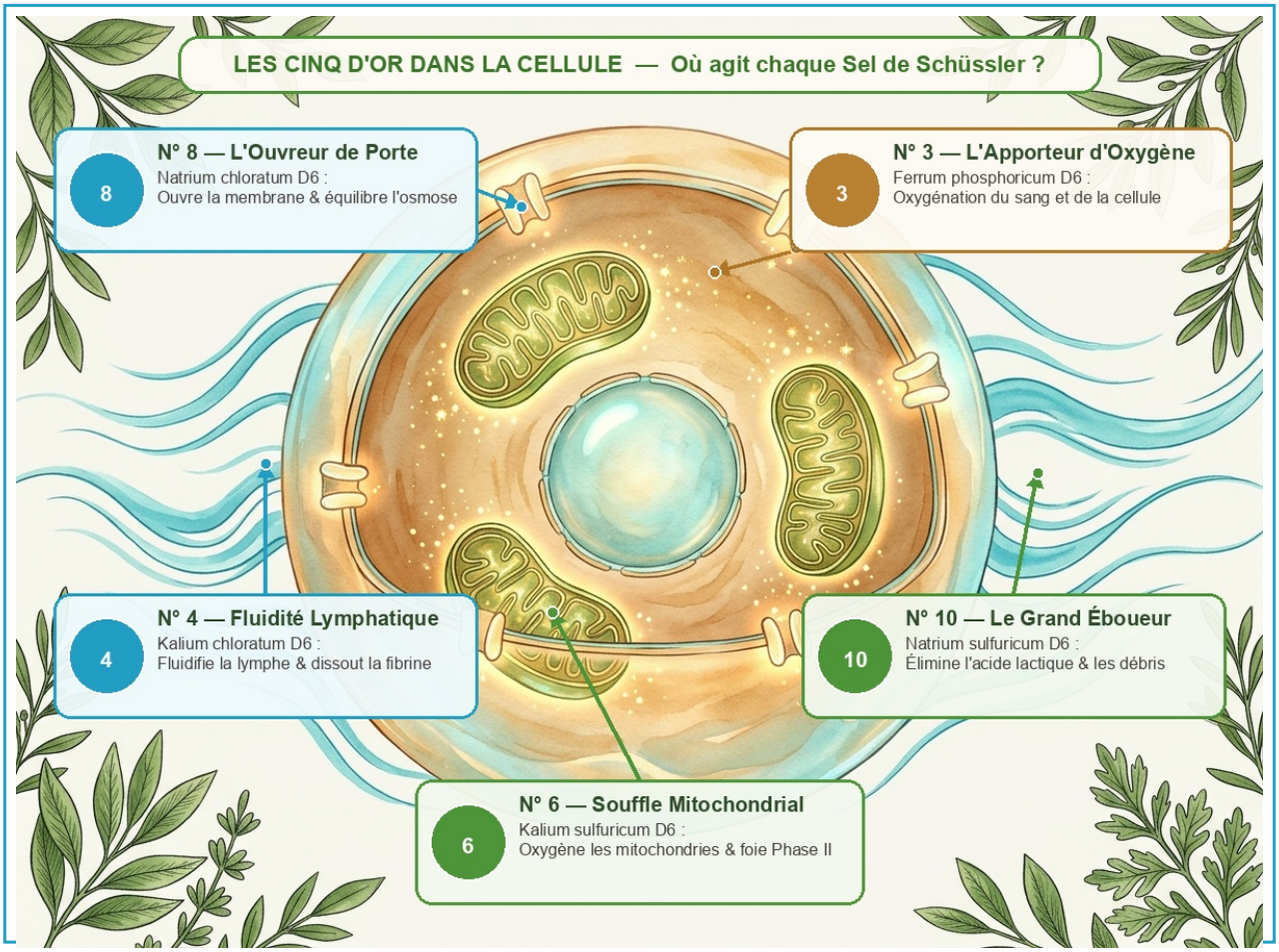
Guide Pratique Illustré & Rythme Quotidien — Sels de Schüssler N° 3, 4, 6, 8 & 10

Bienvenue à la table d'hôtes de De Naturotheek. Ce guide visuel vous fait découvrir pas à pas la biochimie cellulaire du Dr Wilhelm Schüssler : comment ces cinq sels ouvrent la porte de la cellule, comment les harmoniser avec l'horloge biologique (matin, midi, soir), la boisson chaude et la synergie avec les protocoles pulsés. En dernière page : votre fiche récapitulative imprimable.

CHAPITRE 1 — Le Secret de la Porte Cellulaire (La Biochimie du Dr Schüssler)

Pourquoi une cellule épuisée refuse les minéraux bruts mais accueille les sels ionisés avec 0 % de perte d'énergie

Lorsqu'un organisme est fortement sollicité — parcours lourds, inflammations chroniques ou fatigue cellulaire profonde — il apparaît souvent une carence minérale à l'intérieur même de la cellule (intracellulaire), alors que le sang semble parfois normal. Les compléments minéraux classiques fortement dosés forment de gros agrégats qui obligent la cellule à brûler une précieuse énergie ATP pour les absorber. Les Sels de Schüssler sont triturés jusqu'au niveau D6 en ions libres électriquement actifs qui traversent directement la muqueuse buccale et les canaux ioniques membranaires par diffusion passive (0 % de dépense d'énergie).



Les Trois Clés d'Or de la Trituration D6 de Schüssler (Diffusion Passive)

1. Micro-molécules Ionisées Libres (D6) : Dissociés en ions libres, ils franchissent directement les canaux microscopiques de la membrane cellulaire.
2. Diffusion Passive (0 % de Dépense d'ATP) : Guidés par le gradient osmotique naturel, les ions entrent dans la cellule sans consommer d'énergie ATP.
3. Absorption Sublinguale Directe : Fondre sous la langue contourne l'acidité gastrique et la barrière digestive pour rejoindre directement les capillaires.

CHAPITRE 2 — Les Cinq d'Or Expliqués en Profondeur (Action & Signes)

Cinq clés biochimiques complémentaires pour l'oxygénation, la lymphe, la détox hépatique, l'hydratation et le drainage



Cinq Alliés Indissociables sur la Table

Dans la littérature naturopathique dédiée au soutien du terrain cellulaire, les numéros 3, 4, 6, 8 et 10 forment une synergie complète.

Ensemble, ils assurent toute la chaîne biochimique : de l'ouverture de la membrane (N° 8) et l'oxygénation (N° 3 & N° 6) jusqu'à la fluidité lymphatique (N° 4) et l'élimination de l'acide lactique et des débris (N° 10).

3

N° 3 — Ferrum phosphoricum D6 (Phosphate de fer) | L'Apporteur d'Oxygène & Soutien Sanguin

Action clé : Aide les globules rouges à capter l'oxygène du sang pour l'acheminer vers les mitochondries (centrales énergétiques). Les cellules déréglées prospèrent dans un milieu pauvre en oxygène et acide (effet Warburg). Le N° 3 favorise une oxygénation fine jusque dans les capillaires et soutient l'hémoglobine (Hb) et l'immunité, sans irriter l'intestin.
Signes d'un besoin accru : Fatigue rapide, teint pâle avec parfois joues/oreilles chaudes, mains et pieds froids.

4

N° 4 — Kalium chloratum D6 (Chlorure de potassium) | Le Fluidifiant Lymphatique & Défibrosant

Action clé : Le sel majeur des muqueuses, des glandes et du réseau lymphatique. En cas de surcharge chronique, l'organisme produit des filaments de fibrine qui rendent la lymphe visqueuse (les cellules atypiques utilisent souvent la fibrine comme bouclier). Le N° 4 maintient la fluidité de la lymphe, aide à dissoudre la fibrine et apaise les muqueuses digestives et buccales.
Signes d'un besoin accru : Ganglions sensibles, enduit blanchâtre/laiteux sur la langue, mucus épais ou tissu engorgé.

6

N° 6 — Kalium sulfuricum D6 (Sulfate de potassium) | La Respiration Mitochondriale & Détox Phase II

Action clé : Tandis que le N° 3 capte l'oxygène dans le sang, le N° 6 ('second sel d'oxygène') transfère cet oxygène à travers la paroi cellulaire jusqu'au cœur des mitochondries pour la production d'énergie. Sa fraction soufrée (sulfate) soutient directement la sulfatation hépatique de Phase II, rendant les toxines et résidus métaboliques hydrosolubles.
Signes d'un besoin accru : Grand besoin d'air frais, coup de fatigue l'après-midi, enduit jaunâtre sur la langue, peau sèche.

8

N° 8 — Natrium chloratum D6 (Chlorure de sodium) | L'Ouvreur de Porte & Régulateur Osmotique

Action clé : La clé de voûte des Cinq d'Or ! Une cellule déshydratée ou osmotiquement figée ne peut ni accueillir les nutriments ni expulser ses déchets. Le N° 8 régule l'équilibre hydrique et le potentiel électrique de la membrane : il entrouvre la porte cellulaire pour permettre aux autres sels et catalyseurs d'entrer tout en réhydratant les muqueuses.
Signes d'un besoin accru : Bouche sèche, yeux/lèvres secs, soif intense (ou absence de soif), attirance pour le salé.

10

N° 10 — Natrium sulfuricum D6 (Sulfate de sodium) | Le Grand Éboueur Cellulaire & Drainant des Acides

Action clé : Le sel d'excrétion et de désacidification le plus puissant. Lorsque l'organisme élimine des cellules altérées, des parasites ou des toxines, une grande quantité de débris cellulaires et d'acide lactique est libérée dans la matrice. Le N° 10 stimule le foie, la vésicule biliaire et les reins pour évacuer l'acide lactique, l'eau stagnante et les déchets.
Signes d'un besoin accru : Rétention d'eau (chevilles/paupières), goût amer en bouche, raideur matinale liée à l'acidité.

CHAPITRE 3 — Le Rythme Quotidien Complet selon l'Horloge Biologique

Pourquoi répartir la prise entre Matin, Midi et Soir décuple l'efficacité des Cinq d'Or

Selon l'horloge biologique des organes, la matinée est dédiée à l'hydratation et à la circulation ; l'après-midi soutient la lymphe et la combustion cellulaire ; enfin, la soirée et la nuit (23h00 - 03h00) correspondent au pic de régénération de la vésicule biliaire et du foie :

M

MATIN (08h00 - 09h00) — 2 compr. N° 3 (Ferrum phos.) + 2 compr. N° 8 (Natrium chlor.)

Ouvrir la Porte Cellulaire & Oxygéner le Terrain : Au réveil, la cellule a besoin d'hydratation et d'oxygène. Le N° 8 ouvre la perméabilité membranaire et l'équilibre osmotique, tandis que le N° 3 apporte un souffle d'oxygène frais au sang et aux tissus.

A

MIDI / APRÈS-MIDI (13h00 - 15h00) — 2 compr. N° 4 (Kalium chlor.) + 2 compr. N° 6 (Kalium sulf.)

Fluidité Lymphatique, Défibrose & Énergie Mitochondriale : Au cœur de la journée, le N° 4 garde la lymphe et les muqueuses fluides (dissout la fibrine), tandis que le N° 6 transfère l'oxygène aux mitochondries et prépare la Phase II du foie.

S

SOIR (19h00 - 21h00) — 2 à 3 comprimés N° 10 (Natrium sulfuricum D6)

Désacidification Nocturne & Drainage Hépatobiliaire : Entre 23h00 et 03h00, la vésicule biliaire et le foie connaissent leur pic de nettoyage. Le N° 10 pris le soir évacue en douceur l'acide lactique, les toxines et les débris cellulaires.

CHAPITRE 4 — La Méthode à l'Eau Chaude de Lien & Le Thermos Quotidien

L'approche la plus douce et la plus rapide en cas de fatigue, de bouche sèche ou de sensibilité

Méthode A : La 'Boisson Chaude' Classique | Méthode B : Le 'Thermos de la Table de Cuisine'

• Méthode A (Boisson Chaude) : Dissolvez les comprimés du moment (ex. le soir 3x N° 10) dans un demi-verre d'eau pure bouillie puis légèrement tiédie. Remuez avec une cuillère en BOIS, VERRE ou PLASTIQUE (n'utilisez JAMAIS de métal, qui altère la charge des ions D6 !). Buvez à petites gorgées en gardant chaque gorgée 5 à 10 secondes en bouche.
• Méthode B (Thermos Quotidien) : Pour une routine tout-en-un, remplissez le matin une bouteille en verre ou un thermos de 500-750 ml d'eau tiède avec toute la dose du jour (2x N° 3, 2x N° 4, 2x N° 6, 2x N° 8 et 2-3x N° 10). Buvez à petites gorgées dans la journée.
• Règles d'Or : Gardez 15 minutes sans café, thé noir, alcool ni menthe forte autour de la prise. Un léger dépôt d'amidon au fond du verre est normal : les ions minéraux actifs sont dissous dans l'eau.

CHAPITRE 5 — Synergie avec les Protocoles Cellulaires Pulsés (Prise & Repos)

Pourquoi Les Cinq d'Or se prennent 7 jours sur 7 comme fondation continue des protocoles cycliques

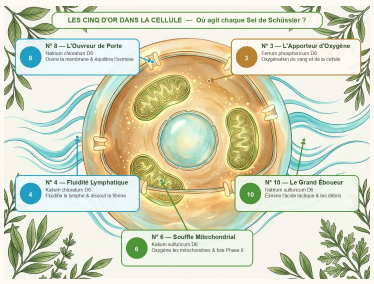
1. Lors des JOURS DE PRISE (Porte Ouverte) & 2. Lors des JOURS DE REPOS (Grand Nettoyage)

• Lors des JOURS DE PRISE d'un protocole pulsé (Dr Makis ou Joe Tippens) : Laissez fondre vos sels de Schüssler 15 à 20 minutes AVANT le repas (et donc avant la cuillère d'huile d'olive des remèdes liposolubles). La muqueuse buccale est ainsi libre de tout film lipidique, et les N° 8 et N° 3 maintiennent la membrane cellulaire ouverte et oxygénée.
• Lors des JOURS DE REPOS du protocole : Les jours de pause sont essentiels au nettoyage immunitaire ! C'est lors de ces journées que les N° 4 (lymphe & fibrine), N° 6 (Phase II du foie) et N° 10 (évacuation de l'acide lactique et des débris cellulaires) travaillent à plein régime pour prévenir la fatigue de détoxification (réaction d'Herxheimer).

CHAPITRE 6 — Fiche Récapitulative Imprimable — 'Les Cinq d'Or à la Table de Cuisine'

Astuce : Imprimez cette dernière page séparément et placez-la près de vos 5 flacons ou sur la porte de votre placard !





Rythme Quotidien (7j/7)

- Fondre sous la langue ou dissoudre dans l'eau tiède.
- Jamais de cuillère en métal.
- 15 min avant repas / huile.
- Continuer les jours de repos !

Moment	Quel Sel de Schüssler ?	Dosage	Objectif Clé dans l'Organisme
MATIN (08h00 - 09h00)	**N° 3 Ferrum phosphoricum D6 + N° 8 Natrium chloratum D6**	**2 compr. N° 3 + 2 compr. N° 8**	Oxygénation du sang et des cellules + ouverture de la porte membranaire (osmose & hydratation).
MIDI / APRÈS-MIDI (13h00 - 15h00)	**N° 4 Kalium chloratum D6 + N° 6 Kalium sulfuricum D6**	**2 compr. N° 4 + 2 compr. N° 6**	Fluidité lymphatique & dissolution de la fibrine + respiration mitochondriale & détox foie Phase II.
SOIR (19h00 - 21h00)	**N° 10 Natrium sulfuricum D6 (ou en Boisson Chaude)**	**2 à 3 compr. N° 10**	Drainage hépatobiliaire nocturne : évacue l'acide lactique, l'eau stagnante et les débris cellulaires.

Numéro	Nom Biochimique	Surnom à la Table	Quand renforcer la prise ?
N° 3	Ferrum phosphoricum D6	*L'Apporteur d'Oxygène*	Fatigue, mains/pieds froids, pâleur, baisse de tonus
N° 4	Kalium chloratum D6	*Le Fluidifiant Lymphe*	Ganglions sensibles, langue blanche, mucus épais
N° 6	Kalium sulfuricum D6	*Le Souffle Cellulaire*	Baisse d'énergie l'après-midi, besoin d'air frais
N° 8	Natrium chloratum D6	*L'Ouvreur de Porte*	Bouche/yeux secs, soif, assimilation ralentie
N° 10	Natrium sulfuricum D6	*Le Grand Éboueur*	Jours de repos, acidité, lourdeur, rétention d'eau

Mémo Pratique de Prise & Notes Personnelles à la Table de Cuisine

[ ] Laisser fondre les comprimés sous la langue (ou dissoudre dans de l'eau tiède avec une cuillère en bois/plastique).
[ ] Garder 15 minutes avant et après la prise sans café, menthe forte, alcool ni prise d'huile d'olive.
[ ] Boire suffisamment d'eau pure tout au long de la journée pour aider les N° 4 et N° 10 à drainer les déchets.

Mon rythme / mes notes personnelles : _____
_____

Information importante (Avertissement) — De Naturotheek (naturotheek.nl)

Nous n'avons pas de formation médicale et nous n'établissons aucun diagnostic ni plan de traitement médical. Nous partageons uniquement des connaissances et des informations issues de notre base de données et de la littérature scientifique et naturopathique à titre éducatif et informatif. Le choix, l'application et l'utilisation des produits relèvent à tout moment de la seule responsabilité de l'utilisateur. En cas de symptômes, de prise de médicaments, de doute ou de question médicale, consultez toujours un médecin ou un spécialiste agréé.