

HEILSTRÖMEN II

Organströme und weitere wertvolle Tipps aus der Naturheilkunde



Vera Lindner

Immunsystem

Eine wichtige Grundlage unseres Lebens ist ein kraftvolles Immunsystem. Mit nachfolgenden Anregungen können Sie eigenverantwortlich Ihre körpereigenen Heil- und Abwehrkräfte mobilisieren.

- **Gesunde Ernährung** mit saisonalen, regionalen Bio-Produkten. Frisches Obst und Gemüse als „lebendige“ Nahrung.
- **Ausreichend Bewegung:** Waldspaziergänge, richtiges Laufen...
- **Vitamin D-Spiegel** in Absprache mit dem Hausarzt in den oberen Normbereich bringen und erhalten.
- Die ausreichende, tägliche Zufuhr von **Vitamin C** stärkt die virale Abwehrkraft. Darüber hinaus wirkt es als Antioxidans und schützt den Körper vor zellschädigenden Stoffen (Freien Radikalen).
- **Vitamin A** stärkt die Abwehrkraft der Schleimhäute (z. B. Lunge). Eine Kombination mit Zink wird empfohlen.
- Tägliches **Heilströmen** stärkt nachhaltig die Immunabwehr (z. B. Milzstrom S. 70, Immunsystem kräftigen S. 108).

Fieber, wenn möglich, nicht unterdrücken. Jedes Grad Fieber verdoppelt die Immunabwehr (Dr. Bircher).

- 1 – 2x pro Woche ein **Überhitzungsbad** (nur Herzgesunde) nehmen. Die Temperatur langsam auf 41 °C steigern, dann 10 Minuten bei 41 °C im Bad bleiben. Während dem Bad mind. 1 Liter Lindenblütentee mit Zitrone und Honig trinken. Danach abtrocknen, hinlegen und 1 Stunde nachschwitzen. Alternativ: Sauna.
- Die **Hühnersuppe** wird sogar als „jüdisches Penicillin“ bezeichnet. Laut Lungenspezialisten der Uni Nebraska enthält sie Inhaltsstoffe, die entzündungsfördernde Substanzen blockieren und das Abschwellen der Schleimhäute der oberen Atemwege unterstützen.
(Rennard et al., 2000)
- Weitere **wertvolle Helfer:** Aminosäuren, gesunde Darmflora, Enzyme, Homöopathie (z. B. Bryonia), Knoblauch, Ölziehen, Omega-3, Optimismus, ausgewogener Säure-Basen-Haushalt, Schwarzwalnutinktur, Selen, Thymusdrüse klopfen, Zink.

Was schwächt unser Immunsystem?

Dauerstress, Schlafmangel, Nebenwirkungen von Medikamenten (z. B. Schmerzmittel), chronische Erkrankungen, Nikotin, Alkohol, Zuckerkonsum, Umweltbelastungen, falsche Ernährung.

Krankheitsauslöser - Therapieblockaden

Es kommt immer wieder vor, dass eine Therapie zwar greift, der Körper jedoch wieder in sein Krankheitsmuster zurückfällt. Dadurch ist der Patient fast gezwungen, mehrere Therapieformen in Anspruch zu nehmen, weil sich keine wirkliche Besserung einstellen will. Grund dafür können u.a. folgende Therapieblockaden (Gesundheitsverhinderer) sein:

Geopathische- und Umweltbelastungen (Arbeitsplatz, Wohnung, Schlafplatz)

- Elektromog, WLAN, Hochspannungsleitung
- Erdstrahlen, Kreuzungen
- Lärm, Luftverschmutzung
- Wasseradern
- Plastik, Mikroplastik, Weichmacher
- Schwermetallbelastung

Körper, Geist, Seele

- Mangelnde Bewegung
- Falsche Ernährung
- Dauerstress, psychische Belastung, Sorgen
- Mangelnde Flüssigkeitszufuhr
- Negative Gedanken („Mir kann keiner helfen“)
- Narben, Narbengewebe
- Leere Körperdepots von z. B. Vitaminen, Aminosäuren, Mineralstoffen
- Übersäuerung
- Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum
- Wirbelsäulenprobleme (nicht auf dem Bauch schlafen)
- Zahnherd-, Zahnstörfeldbelastungen
- Beckenschiefstand

Parasiten, Keime

- Leitungswasser
- Gestörte Darmflora
- Pilzkrankung, parasitäre Belastung
- Verkeimung von z. B. Klimaanlage, Wohnraumlüftung, Kühlschranks, Waschmaschine
- Schimmelbildung: Wohnbereich oder am Arbeitsplatz

Nebenwirkungen

- Medikamente
- Impfungen

Für eine stabile Gesundheit und gute Abwehrkräfte sollte grundsätzlich darauf geachtet werden, diese Belastungen so gering wie möglich zu halten.

Schüssler Salze - Antlitzdiagnose

Hautveränderungen oder farbliche Veränderungen im Gesicht können auf den Mangel von Schüssler Salzen hinweisen.

Schüssler Salz Nr. 2 Calcium phosphoricum

Blässe an Nasenspitzenunterseite, kann auch auf der Nasenwurzel, der Stirn, den Ohrmuscheln oder vor den Ohren auftreten.



Schüssler Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Bläulich, schwarzer Schatten verlaufend an der Nasenwurzel-Innenseite.

Heiße, intensive Röte an Stirn, Wangen, Ohren.



Schüssler Salz Nr. 6 Kalium sulfuricum

Braungelbe Verfärbung im Bereich der Augenlider, häufig von Nase bis Kinn. Kann auch das ganze Gesicht betreffen.



Schüssler Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Röte, die schnell und intensiv das ganze Gesicht betreffen kann, aber auch schnell wieder verfliegt (z. B. Alkoholkonsum, vor Scham erröten, Hitzewallungen, bei Temperaturwechsel).



Schüssler Salz Nr. 8 Natrium chloratum

Vergrößerte Poren wie bei einer Orangenschale. Häufig an Nase, Kinn, Stirn und Wangen. Manchmal auch im Schulterbereich.



Essentielle Aminosäuren im Überblick

Essentielle Aminosäuren müssen über die Ernährung dem Körper zugeführt werden.

| AMINOSÄURE | WICHTIG ZUM BEISPIEL FÜR |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arginin | Bindegewebe, Blutdruck, Durchblutung, Entzündung, Gefäßerweiterung, Herz-Kreislauf, Knochen, Regeneration |
| Histidin | Blutbildung, Entzündung, Regeneration, Immunsystem, Wachstum |
| Isoleucin | Abwehrkraft, Blut, Energie, Gehirn, Hormone, Muskulatur, Nerven, Verdauung |
| Leucin | Blutzucker, Energie, Gelenke, Gewebe, Heilung, Leber, Muskulatur, Regeneration, Wachstum |
| Lysin | Bindegewebe, Fettstoffwechsel, Herz-Kreislauf, Immunsystem, Knochen, Knorpel, Muskulatur, Virenabwehr, Wundheilung |
| Methionin | Gehirn, Gefäße, Haare, Haut, Hormone, Immunsystem, Leber, Nägel, Niere, Stoffwechsel |
| Phenylalanin | Ausgeglichenheit, Gedächtnis, Hormone, Konzentration, Schmerzen |
| Threonin | Bänder, Bindegewebe, Energie, Immunsystem, Leber, Knochen, Muskeln, Nerven, Sehnen, Stoffwechsel, Zähne |
| Tryptophan | Angst, Ausgeglichenheit, Blutdruck, Entspannung, Hyperaktivität, Muskulatur, Schlaf, Wachstum, Wohlbefinden, Zittern |
| Valin | Ausdauer, Energie, Gehirn, Leber, Muskulatur, Vitalität, Wundheilung |

VORKOMMEN UNTER ANDEREM

Hülsenfrüchte (z. B. Erdnüsse, Haselnüsse), Kürbiskerne (enthalten 4x mehr Arginin als Fleisch), Linsen, Mandeln, Ölsaaten, z. B. Lein, Sesam, Sonnenblumenkerne

Erdnüsse, Gemüse, Käse (z. B. Emmentaler), Salate, Thunfisch, Walnüsse, Weizenkeime

Hülsenfrüchte (z. B. Cashewkerne, Erdnüsse), Garnelen, Huhn, Käse, Rindfleisch

Erbsen, Erdnüsse, Huhn, Käse, Mandeln, Rinderfilets, Weizenkeime

Bohnen, Ei, Fleisch, Fisch, Getreide, Hülsenfrüchte (z. B. Linsen), Mandarinen, Nährhefe, Orangen, Sellerie

Brokkoli, Ei, Erbsen, Fisch, Fleisch, Paranüsse, Reis, Rosenkohl, Spinat, Vollkornbrot

Ei, Fisch, Fleisch, Gemüse, vor allem Karotten und Tomaten, Kürbiskerne, Lachs, Nüsse, Weizenkeime

Blattsalat, Erbsen, Fisch, Fleisch, Karotten, Nüsse

Banane, Dinkelmehl, Ei, Erbsen, Geflügel, Getreide, Haferflocken, Hefe, Karotte, Spinat, Tomate, Walnüsse

Hülsenfrüchte, Käse, Lachs, Pfirsich, Pistazie, ungeschälter Reis, Rindfleisch

Heilströmen

*Heilungsprozesse beschleunigen - Gesundheit erhalten
Gebührenfrei, rezeptfrei und ohne Nebenwirkungen!
Nur die Finger als „Werkzeug“ sind die Lösung!*

Dieses Buch widmet sich unter anderem den Organströmen und weiteren Anwendungsmöglichkeiten des Heilströmens. Auch ohne Vorkenntnisse kann dieser Gesundheitsratgeber in jedem Lebensalter zur Steigerung der Lebensqualität beitragen. Die Grundkenntnisse zum Heilströmen aus meinem ersten Band „Heilströmen und wertvolle Tipps aus der Naturheilkunde“ ergänzen sich hervorragend mit dem Inhalt dieses Buches. Leicht verständlich und ohne zusätzliche Hilfsmittel kann Heilströmen chronische Beschwerden lindern, das Immunsystem kräftigen und den „inneren Arzt“ aktivieren. Deshalb sollte auch dieser wertvolle Ratgeber in keiner Hausapotheke fehlen.

*In unserer heutigen fordernden und schnelllebigen Gesellschaft
betreibt man oft Raubbau an Körper, Geist und Seele.*

*Durch das Heilströmen kann jeder eigenverantwortlich
einen Beitrag zur Erhaltung seiner Gesundheit leisten.*

Jede Minute Heilströmen ist wie eine „Einzahlung“ auf unser Lebenskonto!

- Anleitung und Erklärung der Organströme mit zahlreichen farbigen Abbildungen
- Spezielle Anwendungsmöglichkeiten des Heilströmens im Alltag
- Bewährte Tipps und Rezepte aus der Naturheilkunde
- Aminosäuren - „Bausteine des Lebens“: Aufgaben und Wirkungen
- Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine - kompakt erklärt
- Hildegard von Bingen - Informationen, Tipps und Rezepte von A – Z
- Zahlreiche Erfahrungsberichte
- Wissenswertes aus Band 1

*„Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“*

Sebastian Kneipp



€ 19,60 (D) | € 20,20 (A)
ISBN 978-3-00-062760-6



Eigenverlag Vera Lindner
www.veralindner.de