

Inhaltsverzeichnis

Vorwort..... 9

Zum Nachdenken..... 10

Organströme

Die Organströme - Einleitung 14

Augenstrom 16

Rezept für die Augen - Kartoffelaufgabe ...20

Augen stärken..... 21

Christrose..... 21

Blasenstrom 22

Säure-Basen-Haushalt - Natron.....26

Dickdarmstrom.....28

Kur für den Darm - Wacholderbeere..... 32

Wacholderbad..... 33

Dünndarmstrom..... 34

Schwarzwalnuss - Tinktur..... 38

Gallenstrom 40

Rezept für die Gelenke - Kohlwickel44

Herzstrom 46

Für Gehirn und Gefäße - Die Walnuss.. 50

Leberstrom..... 52

Kur für Leber und Bauchspeicheldrüse. 56

Lungenstrom..... 58

Lungenrezept von Oma..... 62

Magenstrom..... 64

Rezepte für den Magen -

Weißer-Bohnen-Sud, Mandel kauen 68

Milzstrom..... 70

Rezept bei Eisenmangel -

Rosinen-Rotwein-Rezept 74

Nabelstrom..... 76

Honigkur 80

Nierenstrom 82

Rezept für Niere und Blase -

Petersilientee..... 86

Zwerchfellstrom 88

„Rund ums Haus“ - Kräutertee..... 91

Spezielle Anwendungen

Besonderheiten Organströme 94

Auflösende Wirkung 94

Ausgleichende Wirkung 95

Bringt zusammen..... 96

Baut ab 97

Bringt hinein 98

Zieht heraus 99

Übung für den Bauchraum 100

Bewusstes Atmen 101

Blockaden lösen,

Genesung beschleunigen 102

Erschöpfung, Energie 103

Hilfe für Füße und Kopf 103

Hallux 104

Hämorrhoiden..... 104

Hammerzeh 105

Hormone 105

Hüftgelenk..... 106

Hypochondrie 107

Immunsystem, Thymusdrüse 107

Immunsystem kräftigen..... 108

Hilfe für Körper und Seele 109

Nackenschmerzen,

Verspannungen 110

Narben entstören	110
Nase verstopft, Schnupfen	111
Ohrmuschel massieren.....	111
Rücken, Becken, Beckenboden	112
Weitere Dehnübung.....	113
Rundrücken	113
Schmerzende Körperstelle.....	114
Schock, Erschrecken.....	114
Schultergelenk Übung.....	115
Schultergelenk - „Kreisende 8“	116
Seelische Stabilität.....	116
Sodbrennen	117
Tipp für Konzentration.....	117
Persönliches Energietor - Geburtstagstor.....	118
Weitere Strömtipps	118
Wirbelsäule	119

Heilströmen im Alltag

Berührung und ihre Wirkung	122
Heilströmen im Alltag	126
Beispielbilder	127

Therapiehinweise und Tipps

Immunsystem.....	138
Krankheitsauslöser - Therapieblockaden	139
Fingernägel.....	140
Rezept für Gänseblümchenbrot.....	142

Ingwer-Zitronen-Wasser.....	143
Warmes Zitronenwasser	143
Irisdiagnose.....	144
Kopfschmerzen und Organbezug.....	145
Körperseite.....	145
Unsere Lebenszeit	146
Nachtkerze	147
Ohrgeräusche - Tinnitus.....	147
OPC.....	148
Coenzym Q10	148
Rote Bete.....	149
Schüssler Salze - Antlitzdiagnose, Anwendung	150
Schüssler Salze - Vorkommen in Lebensmitteln.....	152
Schwangerschaft.....	154
Schwermetallbelastung.....	155
Schwermetalle - Krankheitsbilder	156
Überlastungen	158
Wirkung der Farben auf Körper und Seele	159
Zeckenstich	160
Borrelien ausleiten	161
Eierstockzysten.....	161
Tipps von A - Z.....	162

Aminosäuren

Aminosäuren	170
Aminosäuren Kombinationen - Verbindungen.....	175
Essentielle Aminosäuren im Überblick.....	176
Nicht-essentielle Aminosäuren im Überblick.....	178

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

Vitamine.....	182
Vitamine im Überblick.....	184
Mineralstoffe und Spurenelemente	186
Mineralstoffe und Spurenelemente im Überblick.....	188

Hildegard von Bingen

Einleitung.....	192
Ihre goldenen Lebensregeln	193
Ausgewählte Rezepte und Tipps.....	194
Dinkel	194
Wermutsaftkur	194
Brennnessel	196
Veilchenelixier	197
Hirschzungenkrautwein	200
Fenchel.....	200
Quendekexse	201
Quittenkompott	202

Flohsamenwein	203
Petersilien-Honig-Wein	205
Sanikelkraut.....	206
Tausendgüldenkraut.....	206
Birnhonig	207
Lavendel.....	208
Kichererbsen.....	209
Sellerie.....	210
Schafgarbenbad	211
Wein	212
Weinessig.....	213
Ysop.....	213

Erfahrungsberichte

Wissenswertes aus Band 1

Die 26 Energietore	240
Mittellinie.....	242
Fingerströmen und Organbezug	244
Haube.....	245
Energiewege öffnen.....	246
Schlaganfallströmung, Neurologische Störungen	248
Waden halten.....	249

Was ich Ihnen wünsche

Adressen

Stichwortverzeichnis.....

253