

Kapitel 1 Was das Auge erzählt - Die Gesundheit im Auge

Grundlagen sind leicht erlernbar

- Irisdiagnose im Wandel der Zeit
- Die Geschichte der Iridologie
- Aufbau des Auges

So helfen Sie sich selbst

- Gesundheit – was ist das?
- Faktoren für Gesundheit
 - Gesundheit kann man nicht kaufen
 - Eigenverantwortung für die Gesundheit
 - Ernährung „Du bist, was du isst“
 - Körperliche Bewegung steigert die geistige Beweglichkeit
- Konstitution**
- Emotion**
- Lebenseinstellung**
- Krise als Chance**
- weitere Maßnahmen zur Gesunderhaltung
 - Schaffen Sie sich täglich etwas Zeit für sich
 - jederzeit richtig atmen
 - Schlafen
 - Es muss nicht immer fasten sein

Die Natur hilft

- Schüßler Salze
 - Wirkungsweise
 - Mineralsalze im Körper
 - Wie kann ein Mangel entstehen
 - Die körpereigenen Mineraldepots
 - Hilfe durch Schüßler-Salze
 - Anwendung der Biomineralien
 - Die richtige Dosierung
 - sind Nebenwirkungen zu erwarten
 - Kurzbeschreibung der Mittel
 - Wo und wie gibt es Schüßlersalze

Pflanzenheilkunde

- Anwendung
 - Was macht die Pflanzenheilkunde so wirksam?
 - Hilfe aus der Küche
 - Die typgerechte Ernährung trägt zum Wohlbefinden bei
 - Übersäuerung verursacht Schmerzen
 - Sie sind nicht krank, sondern durstig
 - Beispiel

Kapitel 2 Aus den Augen lesen

Was die Iris zeigt

- Welche Informationen die Iris liefert
- Psychosomatische Betrachtungsweise

Orientierung im Auge

So wird die Iris gelesen

Nutritionszone

Assimilationszone

Dissimilationszone

Eliminationszone

Die Landkarte für das Auge - Topografie

Welches Organ hat welche Funktion

Atmungssystem

Bewegungsapparat

Endokrines System

Fortpflanzungssystem

Harnwege

Haut und Hautanhangssystem

Herz Kreislaufsystem

Immun- und Lymphsystem

Nervensystem

Verdauungssystem

Unterschiede zwischen rechtem und linkem Auge

Männlicher und weiblicher Aspekt

Die Sprache der Organe

Augenfarbe und Konstitution

Das blaue Auge – lymphatische Konstitution

psychosomatische Betrachtungsweise

Typgerechte Lebensweise

Wasser

weitere gesundheitsfördernde Maßnahmen

Schüßler-Salze

Pflanzenheilkunde

Die braune Iris – hämatogene Konstitution

psychosomatische Betrachtungsweise

Typgerechte Lebensweise

weitere gesundheitsfördernde Maßnahmen

Schüßler-Salze

Pflanzenheilkunde

Zwei Konstitutionen in einem Auge – die Mischiris

psychosomatische Betrachtungsweise

Typgerechte Lebensweise

weitere gesundheitsfördernde Maßnahmen

Schüßler-Salze

Pflanzenheilkunde

Dispositionen

der sensible Widerstandstyp – neurogene Disposition

Psychosomatische Betrachtungsweise

Therapeutische Empfehlungen

Schüßlersalze

Pflanzenheilkunde

vegetativ spastische Disposition – Selbstschutztyp

Psychosomatische Betrachtungsweise

Therapeutische Empfehlungen

Schüßlersalze

Pflanzenheilkunde

der robuste Widerstandstyp – rein lymphatisch

Psychosomatische Betrachtungsweise

Therapeutische Empfehlungen

Schüßlersalze

Pflanzenheilkunde

Glandulär-schwache Disposition – emotionaler Typ

Psychosomatische Betrachtungsweise

Therapeutische Empfehlungen

Schüßlersalze

Pflanzenheilkunde

mesenchymal schwache Disposition - rezeptiver bindgewebsschwacher Typ

Psychosomatische Betrachtungsweise

Therapeutische Empfehlungen

Schüßlersalze

Pflanzenheilkunde

Diathese

hydrogenoide Diathese

Psychosomatische Betrachtungsweise

Therapeutische Empfehlungen

Schüßlersalze

Pflanzenheilkunde

Übersäuerungsdiathese

Psychosomatische Betrachtungsweise

Therapeutische Empfehlungen

bedarfsgerechte Energiezufuhr

Gemüse und Obst

Eiweißzufuhr regulieren

Geflügel

Fett

Zucker und Zuckeraustauschstoffe

Getränke

vegetarische Lebensmittel

Alkohol

Sonstiges

richtiges Kauen

Schüßlersalze

Pflanzenheilkunde

rheumatoide Diathese

Psychosomatische Betrachtungsweise

Therapeutische Empfehlungen

Schüßlersalze

Pflanzenheilkunde

dyskratische Diathese

Psychosomatische Betrachtungsweise

Therapeutische Empfehlungen

Schüßlersalze

- Pflanzenheilkunde
- lipämische Diathese
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - Therapeutische Empfehlungen
 - Schüßlersalze
 - Pflanzenheilkunde
- allergische Diathese
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - Therapeutische Empfehlungen
 - Schüßlersalze
 - Pflanzenheilkunde
- weitere Phänomene der Iris
 - zentrale Heterochromie
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - sektorale Heterochromie
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - Zeichen der Pupille
 - Kleinpupille
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - Großpupille
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - pulsierende Pupille
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - Pupillenverformungen
 - Oberflächenstrukturmerkmale
 - Lakune
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - Wabe
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - Krypte
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - Zirkularfurchen
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - Solarstrahlen
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - Reizradiären
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - Pigmente
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - Therapeutische Empfehlungen
 - Topolabil – Topostabil
 - Farbvarianten
 - weiße Auflagerungen
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - Therapeutische Empfehlungen
 - Schüßlersalze
 - Pflanzenheilkunde
 - Strohgelb
 - Psychosomatische Betrachtungsweise
 - Therapeutische Empfehlungen
 - Schüßlersalze

Pflanzenheilkunde
Sandbeige
Psychosomatische Betrachtungsweise
Therapeutische Empfehlungen
Schüßlersalze
Pflanzenheilkunde
Hellgelb bis Ockergelb
Psychosomatische Betrachtungsweise
Therapeutische Empfehlungen
Schüßlersalze
Pflanzenheilkunde
Braunvarianten
Psychosomatische Betrachtungsweise
Therapeutische Empfehlungen
Schüßlersalze
Pflanzenheilkunde
Orange bis Rotbraun
Psychosomatische Betrachtungsweise
Therapeutische Empfehlungen
Schüßlersalze
Pflanzenheilkunde

Sehen Verstehen, Behandeln

Interpretationsbeispiele (S 159 – 164)
Rezept aus dem Auge
Beispiel 2
Rezept aus dem Auge
Eigendiagnose (S 165 – 170)
ganzheitliche Diagnose
Wenn Sie nichts herausgefunden haben
Heilen Durch Entgiften (S 170 – 192)
Kuren und Anwendungen für die lymphatische Konstitution
Hilfe durch Schüßler-Salze
Empfehlung zur Unterstützung der lymphatischen Konstitution
Empfehlung bei Lymphstau
Hilfe aus der Naturapotheke
Kuren und Anwendungen für die hämatogene Konstitution
Hilfe durch Schüßler-Salze
Hilfe aus der Naturapotheke
Heidelberger Kräuter
Schwedenkräuter
Wickel
feuchtwarmer Leberwickel
Rhizinusölwickel
Leberspülung mit Apfelsaft, Zitrone und Knoblauch
Kuren und Anwendungen für die Mischkonstitution
Hilfe durch Schüßler-Salze
Hilfe aus der Naturapotheke
Leberreinigung nach Hulda Clark
Kuren und Anwendungen gegen Übersäuerung
Entsäuerung als erster Schritt
5 Stufen der Übersäuerung

Idaelzustand
Latente Übersäuerung
Akute Übersäuerung
Chronische Übersäuerung
Lokaler Kollaps
Säuretod
zuviel Fett, Fleisch, Wurst und zu süß übersäuern den Körper
Wie lässt sich der Idealzustand wieder erreichen
Wasser trinken
Atmen
Kreislauf anregen
Schwitzen
Fasten zur Darmreinigung
Anregen der Nieren
Hilfe durch Schüßler-Salze
Hilfe aus der Naturapotheke
Aktivierung der Nieren
Nierenspülung mit Zitrone

Buchverzeichnis