

# DEINE Gesundheit

Februar-März 2021

- 3 EDITORIAL
- 4 INHALT
- 6 AYURVEDA – das Geheimnis des Gleichgewichts
- 12 Mit AYURVEDA-ERNÄHRUNG das Immunsystem stärken
- 16 NIERENFUNKTION natürlich stärken Giftstoffe ausspülen
- 22 WUSSTEN SIE SCHON?  
• Gandusha • Kleine Braunelle  
• Nagelpilz • Konfabulation
- 24 BLASENGESUNDHEIT Ursachen und Hilfen bei Schmerzen und Funktionsstörungen
- 28 NEBENNIERENSCHWÄCHE erkennen und natürlich behandeln
- 32 SERIE ALPENKRÄUTER  
Teil 11: Latschenkiefer:  
für Schutz und freies Atmern



6 AYURVEDA – DAS GEHEIMNIS DES GLEICHGEWICHTS



16 NIERENFUNKTION NATÜRLICH STÄRKEN



24 BLASENGESUNDHEIT URSACHEN UND HILFEN



52 DIE FÜNF TIBETER



56 TRÄUME – FENSTER INS UNTERBEWUSSTSEIN



44 SÜSSHOLZWURZEL – KRÄFTIGUNG FÜR MILZ UND MAGEN

35 EXTRA: SCHÜSSLER-SALZE-PORTRAITS ZUM HERAUSNEHMEN  
Schüßler-Salz Nr. 2  
Calcium phosphoricum D 6



- 38 KURZ UND KNAPP  
• Neue Gesundheitsplattform  
• Ayurveda-Tipps bei Erkältungen  
• Knoblauch zur Thrombosevorbeugung  
• Sitzbäder und Schließmuskeltraining bei Hämorrhoiden

40 MEHR LEICHTIGKEIT MIT BITTERKRÄUTERN

44 SÜSSHOLZWURZEL – Kräftigung für Milz und Magen

48 SERIE von A bis ZINK: Teil 15: Pantothensäure

52 DIE FÜNF TIBETER Körperübungen mit Jungbrunneneffekt

56 TRÄUME Fenster ins Unterbewusstsein

60 WEG MIT DEM FEIERTAGSSPECK 10 Tage Basenfasten-Kur

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM

