

DEINE Gesundheit

Dezember-Januar 2025

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 FASZIEN
Speicher von Gefühlen

11 Dank Schüßler-Salzen
GESCHMEIDIGE FASZIEN

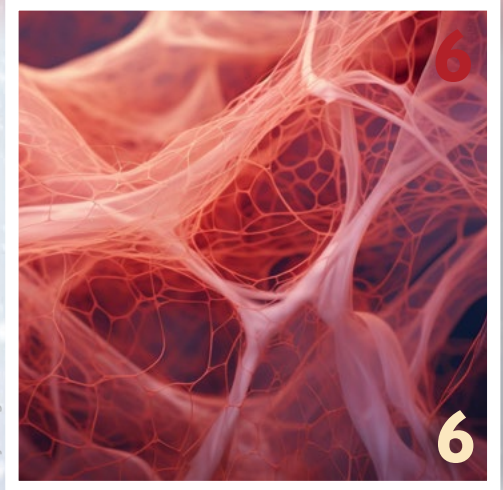
14 FIBROMYALGIE
Die Botschaft der Muskeln erkennen

18 FEET-READING
Die Zehen spiegeln deine Chakren

24 WUSSTEST DU SCHON...?
• Granatapfel • Mandeln
• Schlehdorn

26 ASHWAGANDHA
Eine Königin der Heilpflanzen

30 BÜCHER



FASZIEN



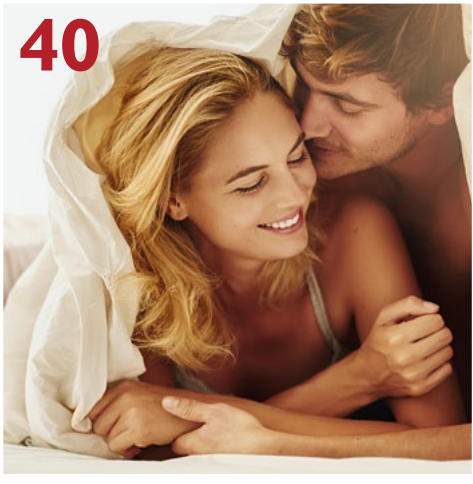
FIBROMYALGIE



ASHWAGANDHA



40



LIBIDO

33 **SERIE ZUM SAMMELN**
SCHNUPPER DICH GESUND!
 Mit Ätherischen Ölen
 das Leben dufte gestalten



© Artур Комис/Adobe Stock

37 **ZAUBERE DIR**
HEILKRÄUTER-ELIXIERE
 DMSO Pflanzenauszug
 mit Artemisia annua
 (einjähriger Beifuß)



40 **DIE LIBIDO IN FLUSS BRINGEN**

46 **TANTRA – der Weg des Herzens**

52 **KURZ UND KNAPP**
 • Geheimnisvolles Mumijo
 • Feigen • Depression

54 **MIT YOGA NIDRA**
WIRKLICH AUSRUHEN

58 **VERBINDE DICH MIT**
MAMA CACAO

64 **WAS MIR GEHOLFEN HAT**
 Erfahrungsaustausch
 von Lesern für Leser

65 **IMPRESSUM**

46



TANTRA

58



MAMA CACAO



© TheWaterMelonProjec/Adobe Stock



© Konstantyn Zapylaie/Adobe Stock