

INHALT

Kapitel eins

Die Hüter unserer Gesundheit	9
Warum die Nieren als „Hüter unserer Gesundheit“ bezeichnet werden	9
Die Bedeutung der Nieren im Ayurveda	11
Die Bedeutung der Nieren in der Traditionellen Chinesischen Medizin	18
Die Bedeutung der Nieren in der indianischen Heilkunde	29
Der Einfluss von Sonne und Mond auf die Regeneration der Nieren	31

Kapitel zwei

Wie die Nieren unsere Sinne beeinflussen	35
Nieren, Haut und Seele	38
Nieren, Zunge und Geschmackssinn	40
Nieren, Nase und Geruchssinn	42
Nieren, Augen und Sehfähigkeit	45
Nieren, Ohren und Gehör	46

Kapitel drei

Biochemische Funktionsmittel nach Schüssler und Anwendungen nach Kneipp	49
Biochemische Funktionsmittel nach Wilhelm Heinrich Schüssler	49
Anwendungen nach Sebastian Kneipp	52

Kapitel vier

Kräuter und Heilpflanzen für die Nieren	55
Allgemeine Regeln für die Zubereitung von Tees aus Heilpflanzen und exotischen Gewürzen	56
Leinsamen	59

Birke	64
Fenchel	70
Mädesüß	71
Bärentraube und Heidelbeere	73
Labkräuter	77
Weißdorn	80
Kürbiskerne	84
Brennnessel	86
Salbei	89

Kapitel fünf

Gewürze für die Nieren 93

Ingwer	93
Zimt	94
Kardamom	96
Vanille	96
Kurkuma und Kanadische Gelbwurz (Golden Seal)	97
Lorbeerblätter	98
Safran	99
Gewürznelken	100
Cayennepfeffer	101

Kapitel sechs

Pflanzenauszüge mit Alkohol oder Essig 103

Allgemeine Regeln für die Zubereitung	104
Weinrezepte	106
Essigrezepte	108
Tinkturen	109
Elixiere	111

Kapitel sieben

Energetisiertes Wasser	115
Zubereitungsmethoden	116
Goldwasser	118

Silberwasser	119
Versteinertes Holzwasser	120
Bernsteinwasser	122
Kapitel acht	
Wie unsere Nahrung die Nieren beeinflusst	123
Kapitel neun	
Äußerliche Anwendungen und Körperübungen	129
Warum Fußpflege auch Nierenpflege ist	129
Kompressen	131
Kräuterkissen	135
Kreuzatmung	136
Die lockere oder ägyptische Faust	138
Ohrmassage für die Nieren	139
Ohrmassage mit Klang	140
Erweiterung beider Übungen	140
Vibrationsmassage für die Nieren	141
Schlussbetrachtung	143
Literatur	144