

Inhalt

Warum Sie dieses Buch brauchen	S. 05	S. 43 DIE GESCHICHTE DES WINDES
WAS STRESS MIT UNS ANSTELLT	S. 11 STRESS	S. 44 STRESS IST WIND
VERRÜCKTER STRESS	S. 13	S. 56 WIND, DIE MUTTER ALLER KRANKHEITEN
Pulsdiagnose	S. 24 Früher ...	S. 63 DIE MITTE
Zungendiagnose	S. 26	S. 64 DIE MITTE IM STRESS
DER STRESS UND DIE LEBER „AUF CHINESISCH“	S. 28	S. 75 HEILE DIE MITTE!
	S. 32	S. 77 Zehn Punkte, um lieb zu sein zur Mitte
	S. 36	S. 110 ENTSPANNE DIE LEBER UND VERTREIBE DEN WIND!

S. 121

THERAPIE DER STRESSKRANKHEITEN

S. 122

THERAPIE MIT KRÄUTERN

S. 122

Rosenwurz

S. 122

Weitere spannungslösende Kräuter

S. 123

Westliche Teezubereitungen

S. 125

Westliche Kräuter zur Entgiftung

S. 126

Hanf

S. 128

Chinesische Kräutermischungen

S. 130

DIE HÄUFIGSTEN STRESS- KRANKHEITEN UND WAS MAN DAGEGEN TUN KANN

S. 130

Manager-Stress: hoher Blutdruck, rote Augen & Kopfschmerzen

S. 132

Kinder-Stress: Bauch, Schlaf & Seele

S. 135

Leber attackiert die Mitte: Müdigkeit, Bauchschmerzen, Infekt & Allergie

S. 138

Leber attackiert den Magen: Sodbrennen, Schmerz und Völlegefühl

S. 139

Leber attackiert die Mitte: Frauenbeschwerden & fehlende Harmonie

S. 141

Die Menstruation

S. 144

Leber attackiert die Mitte: Bauchschmerzen, Durchfälle und Entzündungen

S. 145

Sucht

S. 150

Burn-out

S. 159

DER WEG AUS DEM WIND

S. 160

WIND ODER WINDSTILLE?

S. 171

Gehen Sie neue Wege – jetzt!

S. 173

Index