

Inhalt

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