

# INHALT

Ein paar Worte vorweg.....	7
Einführung .....	8
<b>DIE GRUNDLAGEN .....</b>	<b>17</b>
Welches Wasser nehme ich? .....	18
Aufbewahrung und Transport des Heilsteinwassers .....	20
Welche Steine verwende ich? .....	21
Herstellung und Einwirkzeit.....	32
Haltbarkeit des Edelsteinwassers.....	34
Wie lange ist ein Stein einsatzbereit? .....	35
Reinigung der Wassersteine.....	37
Auf- und Entladung .....	38
Weitere Methoden, um Edelsteinwasser herzustellen.....	40
Möglichkeiten der Nutzung von Edelsteinwasser .....	42
Herstellung weiterer Produkte mit Edelsteinen .....	44
Wie wirkt Edelsteinwasser? .....	46
Trinkwasser oder Heilwasser? .....	48

## **35 MISCHUNGEN ..... 50**

Grundmischung .....51

Weitere Mischungen von A bis Z .....52

Allergien mildern ..... 54

Ängste bewältigen, Vertrauen gewinnen..... 56

Anti-Aging-Paket ..... 58

Atemwege ..... 60

Ausgeglichenheit und Coolness..... 62

Blutdruck..... 64

Energie und Vitalität ..... 66

Entgiftung und Reinigung ..... 68

Entsäuerung ..... 70

Entwicklung, Wachstum, Hormone ..... 72

Entzündungen mildern, Fieber senken ..... 74

Freude und Leichtigkeit..... 76

Fünf Sinne ..... 78

Gute Nerven, Ruhe und Klarheit..... 82

Haut ..... 84

Immunsystem ..... 86

Kopfschmerzen lindern ..... 88

Kreativität und Inspiration ..... 90

Lebensmut, Depressionsvertreiber ..... 92

Lernpaket..... 94

Motivation in Job und Alltag..... 96

Neubeginn und Veränderung ..... 98

Notfall ..... 100

Persönlichkeitscoach .....	102
Regeneration .....	104
Schlank sein .....	106
Schmerzen lindern .....	108
Schutz und Abgrenzung .....	110
Selbstbewusstsein .....	112
Soziale Kontakte .....	114
Stärkung der Organe .....	116
Verspannungen und Krämpfe lösen .....	120
Wärme und Wohlfühlen .....	122
Zähne, Sehnen und Knochen .....	123
 Literatur .....	 125
Über die Autorin .....	126
Bildnachweis .....	128