

Nahrungsmittel



	A	B	C
1	MILCH Kuhmilch Schafmilch Stutenmilch Ziegenmilch Milchzucker	HÜHNEREI Eigelb Eiklar FLEISCH Ente Gans	FISCH Aal Forelle Hering Kabeljau Seelachs
2	GETREIDE Buchweizen Dinkel Gerste Hafer Hirse	Huhn Kalb Lamm Pferd Pute Rind Schwein	Makrele Scholle Seezunge Thunfisch Sardine
3	Mais Reis Roggen Sesam Weizen Hefe	GEMÜSE Avocado Aubergine Bohne Paprika Salat Steckrübe	MEERESTIERE Auster Garnele Hummer Krabbe Krebs Languste
4	OBST Ananas Apfel Aprikose Banane Birne Erdbeere	Erbse Fenchel Gurke Karotte Kartoffel Kohl Kürbis	Muschel GEWÜRZE Anis Curry Kümmel Paprika
5	Grapefruit Himbeere Johannisbeere Kirsche Kiwi Mandarine	Linsen Pilze Spinat Rote Rübe Tomate Zucchini Zwiebel	Petersilie Pfeffer Oregano Salz Sellerie Thymian Rosmarin
6	Orange Papaya Pfirsich Pflaume Weintraube Zitrone	NÜSSE Erdnuss Haselnuss Kokosnuss Mandel Walnuss	GENUSSMITTEL Honig Kaffee Kakao Alkohol Zucker



Nährstoffe



	A	B	C
1	Antioxidantien Bor Calcium Kohlehydrate	Jod Eisen Isoleucin Lecithin	Lutein/Zeaxanthin Lycopin Lysin Magnesium
2	Carnitin Carotinoide Chlorid Cholesterin	Mangan Methionin Molybdän Omega 3	Valin Vitamin A Vitamin B1 (Thiamin) Vitamin B2 (Riboflavin)
3	Cholin Chrom Co-Enzym Q10 Kobalt	Omega 6 Sauerstoff Phenylalanin Phosphor	Vitamin B3 (Niacin) Vitamin B5 (Pantothensäure) Vitamin B6 (Pyridoxin)
4	Kupfer Enzyme Fette mehrf. ges. Fette einf. unges.	Kalium Probiotika Protein Selen	Vitamin B7 (Biotin) Vitamin B9 (Folsäure) Vitamin B12 (Cobalamin)
5	Gesättigte Fette Ballaststoffe Flavanoide Histidin	Natrium Schwefel Threonin Tryptophan	Vitamin C Vitamin E Vitamin K Zink

Homöopathie



A

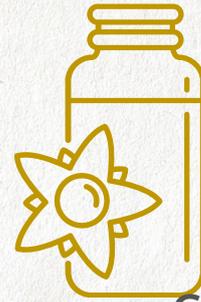
B

C

1	Aconit (plötzliche Erkrankung/Störung)	Antimonium crudum (Magenbeschwerden, Warzen)	Arnica (Verletzungen, Wund/heilung)
	Allium Cepa (Fließschnupfen)	Apis (Bienenstich, allerg. Schwellung)	Arsenicum album (Brechdurchfall, Lebensmittelvergiftung)
	Ambra (Schlaflosigkeit)	Argentum nitricum (Aufregungsdurchfall, Blähungen, Prüfungsangst)	Belladonna (Heftige Krankheit, hohes Fieber)
2	Berberis (Nieren & Blasenbeschwerden)	Capiscum (Schmerzen: Ohren/Hals/Kopf)	Drosera (Keuch/Husten, Atemnot)
	Bryonia (Stechende Schmerzen, Zorn)	Chamomilla (Heftig, plötzlich, schmerzhaft)	Eupatorium (Grippaler Infekt)
	Cantharsis (Harnwegsinfekt, Blasenentzündung, Harndrang, Verbrennungen)	Cocculus (Drehschwindel, Reisekrankheit)	Ferrum Phosphoricum (Mittelohrentzündung, Infekte)
3	Borax (Aphten, Soor, Reisekrankheit)	Calendula (Wundheilung)	Cuprum metallicum (Krämpfe)
	Calcium Carbonicum (Zahnen, Durchfall, Polypen)	China (Blähungen, Durchfall)	Dulcamera (Erkältung, Husten, Schnupfen)
	Calcium Phosphoricum (Durchfall, Zahnen, Schulkopfschmerz)	Coffea (Reisekrankheit)	Echinacea (Entzündung, Fieber)
4	Euphrasia (Bindehautentzündung)	Kalium phosphoricum (Nerventonicum)	Luffa (Nasenschleimhäute)
	Gelsemium (Grippe, Nacken & Kopfschmerzen, Examensangst)	Lachensis (Entzündungen, Sonnenstich, Eifersucht)	Lycopodium (Blähungskoliken, Verstopfung, Angst, Übergewicht)
	Hepar Sulfuris (Nebenhöhlen, Husten, Ohren, Hals, Abszesse, Eiterungen)	Ledum (Stichwunden, Bisswunden, Schnittwunden, Blaues Auge)	Magnesium phosphoricum (Krämpfe)
5	Mercurius solubilis (Mundgeschwüre, Eiterungen, Ohr- oder Mandelentzündung)	Nux vomica (Schmerzen: Kopf/Bauch/Hals, Erkältung, Übelkeit, Verstopfung)	Phytolacca (Mandelentzündung, Angina)
	Natrium chloratum (Heuschnupfen, Hautausschlag, Fieberblasen, Kopfschmerzen)	Okoubaka (Verdauungsstörungen)	Podophyllum (Durchfall)
		Phosphorus Husten, Heiserkeit, Blutungen	Pulsatilla Verdauungsstörung, Erkältung
6	Rhus toxicodendron (Grippe, Verrenkung, Zerrung)	Silicea (langsame Eiterungen, Polypen, Impfbeschwerden, Verstopfung)	Symphytum (Knochenbruch, Umknöcheln)
	Sambucus (Stockschnupfen)	Spongia (Krupphusten, Heiserkeit)	Thuja (Impfbeschwerden, Warzen)
	Staphisagria (Gerstenkorn, Karies, Schnitte)	Sulfur (Ausschlag, Durchfall, Verstopfung)	Urtica urens (Nesselsucht, Verbrennungen)



Bachblüten



A

B

C

1	<p>Agrimony (Konfrontationsfähigkeit)</p> <p>Aspen (Urvertrauen, Zuversicht)</p> <p>Beech (Verständnis, Toleranz)</p>	<p>Centaury (Urteilsfähigkeit)</p> <p>Cerato (Intuition vertrauen)</p> <p>Cherry Plum (Gelassenheit, Spannungsabbau)</p>	<p>Chestnut Bud (aus Fehlern lernen)</p> <p>Chicory (Liebe ohne Gegenleistung)</p> <p>Clematis (Realistische Einschätzung)</p>
2	<p>Crab Apple (Reinigt Körper, Geist und Seele)</p> <p>Elm (psychologisches Riechsalz)</p> <p>Gentian (Vertrauen, Optimismus)</p>	<p>Gorse (Mut, Zuversicht)</p> <p>Heather (Verständnis, Einfühlungsvermögen)</p> <p>Holly (Echte, wahre Liebe, Harmonie)</p>	<p>Honeysuckle (Im Hier und Jetzt leben)</p> <p>Hornbeam (Erholung, Klarheit, Vitalität)</p> <p>Impatiens (Geduld, Verständnis, Vertrauen)</p>
3	<p>Larch (Selbstvertrauen)</p> <p>Mimulus (Vertrauen, Tapferkeit, Mut)</p> <p>Mustard (Lebensfreude, Frohsinn)</p>	<p>Oak (Ausdauer, Belastungsfähigkeit)</p> <p>Olive (Regeneration, Erholung)</p> <p>Pine (Grenzen & Fehler akzeptieren)</p>	<p>Red Chestnut (Selbstverantwortung anderer vertrauen)</p> <p>Rock Rose (Lebensmut & Gottvertrauen)</p> <p>Rock Water (Toleranz, Verständnis)</p>
4	<p>Scleranthus (Sicherheit, Entschlossenheit)</p> <p>Star of Betlehem (Seelentröster, Schockerlebnisse)</p> <p>Sweet Chestnut (Mut für Entwicklungsschritte)</p>	<p>Vervain (Toleranz für neue Meinungen)</p> <p>Vine (Konstruktive Zusammenarbeit)</p> <p>Walnut (Durchbruch schaffen)</p>	<p>Water Violet (Realistische Selbsteinschätzung)</p> <p>White Chestnut (Innere Ruhe, Ausgeglichenheit)</p> <p>Wild Oat (Selbstverwirklichung, Potenzial)</p>
5	<p>Wild Rose (Lebensfreude, Motivation)</p> <p>Willow (Positive Lebenseinstellung)</p> <p>Rescue</p>		



Schüssler Salze



A

B

1	Nr.1 Calcium fluoratum (Bindegewebe, Gelenke, Haut)	Nr. 4 Kalium chloratum (Schleimhäute)
	Nr.2 Calcium phosphoricum (Knochen, Zähne)	Nr.5 Kalium phosphoricum (Nerven, Muskeln)
	Nr.3 Ferrum phosphoricum (Immunsystem)	Nr.8 Natrium chloratum (Flüssigkeitshaushalt)
2	Nr.9 Natrium phosphoricum (Stoffwechsel)	Nr.12 Calcium sulfuricum (Ausscheidung)
	Nr.10 Natrium sulfuricum (Ausscheidung)	Nr.13 Kalium arsenicosum (Haut)
	Nr.11 Silicea (Haut, Haare, Bindegewebe)	Nr.14 Kalium bromatum (Nerven)
3	Nr.15 Kalium jodatum (Herz, Hirn, Schilddrüse, Entzündungen)	Nr. 18 Calcium sulfuratum Hahnemanni (Vergiftungen und Energie)
	Nr.16 Lithium chloratum (Gelenke)	Nr.19 Cuprum arsenicosum (Muskeln und Blut)
	Nr.17 Manganum sulfuricum (Nerven, Knochen, Gelenke, Stoffwechsel)	
4	Nr.20 Kalium aluminium sulfuricum (Wunden, Magen, Darm)	Nr.22 Calcium carbonicum Hahnemanni (Knochen, Zähne, Haut)
	Nr.21 Zincum chloratum (Immunsystem, Nerven, Wundheilung)	Nr.23 Natrium bicarbonicum (Gelenke, Stoffwechsel, Magen)
5	Nr.24 Arsenum jodatum (Schilddrüse, Haut, Hals)	Nr.26 Selenium (Zellschutz und Leistungssteigerung)
	Nr.25 Aurum chloratum natronatum (Goldsalz)	Nr.27 Kalium bichromicum (Übergewicht und hohe Cholesterinwerte)

Ätherische Öle



A

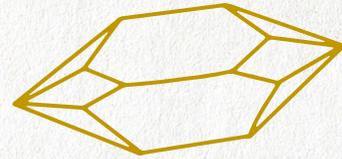
B

C

1	<p>Basilikum (Mentale Erschöpfung, Depression)</p> <p>Bergamotte (Selbstwert, Verzweiflung)</p> <p>Schwarzer Pfeffer (unterdrückte Emotionen)</p>	<p>Schwarzfichte (Instabil, erschöpft, ängstlich)</p> <p>Kardamon (Wut, Frustration, Schuld)</p> <p>Cassia (Zimt) (Selbstsicherheit, Wert)</p>	<p>Zeder (Einsamkeit, Bindungsangst)</p> <p>Selleriesamen (Uausgeglichen, träge, bissig)</p> <p>Korianderkraut (Kontrolle/Beherrschung lösen)</p>
2	<p>Zimtrinde (Sexuelle Harmonie)</p> <p>Zitronella (Sichtveränderung)</p> <p>Muskatellersalbei (Klarheit und Vision)</p>	<p>Gewürznelke (Abgrenzung)</p> <p>Kopaiva (Enthüllung)</p> <p>Koriander (Loyalität)</p>	<p>Zypresse (Bewegung, Fluss)</p> <p>Eukalyptus (Wohlbefinden)</p> <p>Fenchel (Verantwortlichkeit)</p>
3	<p>Weihrauch (Wahrheit)</p> <p>Geranie (Liebe, Vertrauen)</p> <p>Ingwer (Selbstermächtigung)</p>	<p>Grapefruit (Körpererhung)</p> <p>Strohblume (Schmerzen)</p> <p>Grüne Mandarine (Reines Potenzial)</p>	<p>Jasmin (sexuelle Reinheit, Balance)</p> <p>Wacholderbeere (Ängste, Albträume, Schlaf)</p> <p>Lavendel (Kommunikation)</p>
4	<p>Zitrone (Konzentration)</p> <p>Zitroneneukalyptus (Geschützter Raum)</p> <p>Zitronengras (Reinigung)</p>	<p>Limette (Lebenslust)</p> <p>Majoran (Verbindung/Beziehung)</p> <p>Melisse (Licht)</p>	<p>Oregano (Demut, Befreiung)</p> <p>Patschuli (Körperlichkeit)</p> <p>Pfefferminze (Schwere, Depression, Verwirrtheit)</p>
5	<p>Röm. Kamille (spirituelle Absicht)</p> <p>Rose (göttliche Liebe)</p> <p>Rosmarin (Wissen, Übergang)</p>	<p>Sandelholz (heilige Hingabe, Andacht)</p> <p>Sibirische Fichte (Altern, Perspektive)</p> <p>Mandarine (Jubeln, Kreativität)</p>	<p>Teebaum (energetische Abgrenzung)</p> <p>Thymian (Loslassen, Vergebung)</p> <p>Kurkuma (Wiederherstellung)</p>
6	<p>Vertiver (Zentrierung, Abstammung)</p> <p>Weissfichte (Generationenheilung)</p>	<p>Wilde Orange (Fülle, Reichtum)</p> <p>Wintergrün (Hingabe)</p>	<p>Ylang Ylang (Inneres Kind)</p> <p>Sternanis (gefühlvolle Weiblichkeit)</p>



Heilsteine



	A	B	C
1	Achat (Ruhe, Geborgenheit) Amazonit (Selbstwert, Durchhaltevermögen) Amethyst (Ruhe, Konzentration)	Apatit (Klarheit, Struktur, Ziel) Aventurinquarz (Ordnet Gedanken, Gefühle) Aquamarin (Ausdauer, Stabilität, Disziplin)	Bergkristall (Klarheit, Energie, Sicherheit) Bernstein (Lebensfreude, Kreativität) Calcit (Entwicklung, Selbstvertrauen)
2	Chalcedon blau (Leichtigkeit, Rednerstein) Chrysopras (Vertrauen, Weg finden, Freude) Citrin (Selbstvertrauen, Lebensfreude)	Carneol (Selbstsicherheit, Zusammenhalt) Dumortierit (Take it easy, Suchtrankheiten) Fluorit (Klarheit, Mut, Konzentration)	Fuchsit (Stress, Schutzstein) Granat (Kraft, Durchhalten, Vergebung) Hämatit (Antrieb, Lebensfreude, Schlaf)
3	Heliotrop (Schutzwirkung, anregend) Jade (Nerven, Stabilität, Mut) Jaspis (Selbsterheilung, Ausdauer)	Labradorit (Phantasie, Ausdruck, Stress) Lapislazuli (Gelassenheit, Selbstbestimmung) Magnesit (Entspannung, Selbstliebe)	Malachit (Verarbeitung von Problemen) Mondstein (Ausgeglichenheit, Träume) Moqui Marbels (Körperbewusstsein)
4	Obsidian (Schutz bei neg. Schwingungen) Orangencalcit (Optimismus, Selbstbewusstsein) Pyrit (Selbsterkenntnis, Ängste)	Rauchquarz (Realitätssinn, Trauer, Macht) Rosenquarz (Liebe, Elektrosmog, Strahlung) Rhodonit (Erste Hilfe Steinm Heilung)	Selenit (Stabilität, Ruhe) Serpentin (Stimmungsschwankungen, Stress) Sodalith (Selbstbewusstsein, Lernen)
5	Schneeflocken- obsidian (Schutzmantel, Klarheit) Tigerauge (Konzentration, Lernen, Beruhigend)	Turmalin schwarz (Schutzstein, Ruhe, Entspannung) Unakit (Erholung, Belastbarkeit) Zitronenchrysopras (Resignation, Erschöpfung, Trauer)	



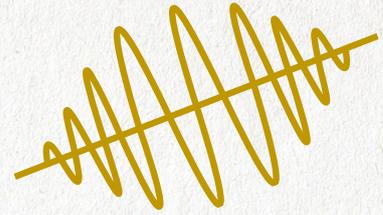
Farben



	A	B	C
1	<p>Hellrot/reines  Rot (Kraft, Energie, Leidenschaft, Wärme)</p> <p>Dunkelrot  (Aktiv, willensstark, realistisch)</p> <p>Orange-Rot  (Zuversicht, Kreativität)</p>	<p>Helles Rosa  (Liebe, Mitgefühl, Sinnlichkeit Gegen Trauer, Trennung)</p> <p>Orange-Gelb  (Appetit, Verdauung, Wärme, gute Stimmung, befreiend)</p>	<p>Hell- Blassgelb  (Hoffnung, Optimismus)</p> <p>Gelb  (Energie, Gedächtnis, Appetit anregen, lindert Nieder- geschlagenheit, gleicht Nerven- system aus, stimuliert Geist)</p>
2	<p>Helles Smaragd  grün (Heilerische Fähigkeiten, Liebe)</p> <p>Gelbgrün  (Kreativität, Kommunion)</p> <p>Türkis  (Heilung, Immunsystem)</p>	<p>Grün  (entspannt, lindert Angst und Niedergeschlagenheit, Harmonie mit der Natur, beruhigend für Körper, Geist und Seele, lindernd bei Krankheiten emotionalen Störungen, unterstützt Herz und Lunge)</p>	<p>Hellblau  (intuitiv, friedvoll, Klarheit und Wahrhaftigkeit in der Kommunikation)</p> <p>Königsblau  (Spiritualität, Hellsichtigkeit, Großzügigkeit, neue Chancen)</p>
3	<p>Blau  (Beruhigend, verlangsamt Atmung, senkt Blutdruck, kühlt Fieber und Entzündungen, lindert Kopf- schmerzen, heilt Schilddrüse, beseitigt Lymphstau, emotional beruhigend & ausgleichend)</p>	<p>Violett  (Höheres Selbst, Idealismus, Visionen, Kunst & Magie, Zirbeldrüse, Nervensystem)</p> <p>Lavendel  (Imagination, Intuition, ätherische Energien, Tagträume)</p>	<p>Indigo  (Kontemplation, feinstoffliche Wahrnehmung übernatürlicher Wirklichkeiten)</p>
4	<p>Purpur  (spirituelle Erneuerung, innerer Frieden, Täuschung und Abhängigkeiten überwinden, Migräne lindern, durch Traurigkeit zu Stärke gelangen)</p>	<p>Silber  (Erwachen, spiritueller und materieller Überfluss, intuitive Erkundung)</p> <p>Gold  (Erleuchtung, göttlicher Schutz, Spiritualität, Intuition, innere Weisheit, Macht)</p>	<p>Schwarz  (Transformation)</p> <p>Weiß  (Transzendentes, nicht Stoffliches, Reinheit, Wahrheit, neue positive Energie)</p>
5	<p>Erdfarben  (Erde, Holz, Mineralien, Pflanzen, Bodenständigkeit)</p> <p>Regenbogen  (Heilkräfte, Heilenergie, Sternenenergie)</p>	<p>Pastellfarben  (Empfindsamkeit, Intuition, Frieden, Ruhe und Freundlichkeit)</p>	<p>Farbheilung</p> <ul style="list-style-type: none">• Edelsteine• Mit Farben fluten• Kleidung• Wasser farblich energetisieren• Farbige Licht• Farbliche Wohnakzente



Frequenzen



	A	B	C
1	<p>1 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stimmungsaufhellung • Entspannung Rückenmuskeln • Stoffwechsel anregen • Harmonisierung Körper Geist • Schilddrüse energetisieren • Fortpflanzungsorgane energetisieren 	<p>7&8 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seelenfrieden • Förderung mentaler Fähigkeiten • Konzentration steigern • Fokus auf sich selbst 	<p>15 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großhirnrinde aktivieren • Chronische Schmerzen <p>16 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kronenchakra aktivieren
2	<p>2 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glückshormone / Endorphine <p>3 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reaktionsfähigkeit verbessern • Schlafqualität erhöhen • Nächtlche Erholung verbessern 	<p>9 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewicht im Körper stellt sich her • Fähigkeit zur Konfliktlösung verbessert sich <p>936 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drittes Auge öffnen 	<p>19 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arthritis <p>25 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selbstvertrauen steigern
3	<p>4 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erleuchtungszustände • Merkfähigkeit, Lernen • Bessere Wahrnehmung • Drittes Auge öffnen • Erholung nach körperlicher Anstrengung 	<p>10 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entspannte Wachheit • gegen Alkoholkater • Schüttet Serotonin aus • Erleichtert Einschlafen • Allergie, Heuschnupfen • Prellungen • Gedächtnisleistung • Herzchakra stärken 	<p>20 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Müdigkeit überwinden • Körper energetisieren • Zirbeldrüse stimulieren • Tinnitus • Nebennieren stimulieren • Nebenhöhlen/Schnupfen/ Kopfschmerzen
4	<p>5 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgleich von Emotionen • Verringerung der Impulsivität • Problemlösung verstärkt • Phantasie angeregt • Bewusstseinsförderung • Meditativer Zustand • Selbstbeobachtung gestärkt 	<p>11 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruhiges, entspanntes Denken • Achtsamkeit • entzündungshemmend • Zeitempfinden verkürzen • Kehlkopf Chakra stärken • Visualisierungsfähigkeit 	<p>126,22 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schuhmannfrequenz • Erdend, Anbindung an die kosmische Energie <p>136,10 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • OM, Spannungen auflösen • Selbstvertrauen, Liebe
5	<p>6 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreatives Denken fördern • Angstlösend • Stärkt Langzeitgedächtnis <p>30 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ödeme (Wassereinlagerungen) 	<p>12 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stirnchakra stärken • Auffassungsfähigkeit steigern <p>13 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wachsamkeit, Vitalität • Kognitive Fähigkeiten 	<p>528 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solfeggio Frequenz • Transformation, Wunder <p>33 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Christusbewusstsein



Meridiane

	A	B
1	Magenmeridian Blasenmeridian Gallenblasenmeridian Lebermeridian Herzmeridian	Aufsteigendes Yang-Gefäß Aufsteigendes Yin-Gefäß Yang Haltegefäß Yin Haltegefäß
2	Perikardmeridian Dreifacher Erwärmer Meridian Dünndarmmeridian Dickdarmmeridian	Konzeptionsgefäß Lenkergefäß System der breiten Bahn Gürtelgefäß

Frage, ob sich der unausgeglichene Meridian auf der linken oder rechten Körperseite befindet.

Streiche 3x (bzw. bis zum Gähnen) über das Lenkergefäß mit der Absicht, den Energiefluss des Meridians auszugleichen. Du kannst deinen Körper anleiten:

“Körper, gleiche den Meridian XY auf der linken/rechten Körperseite aus und bringe ihn wieder ins Gleichgewicht.”