

DEINE Gesundheit

Juni-Juli 2021

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 STILLE ENTZÜNDUNGEN –
Trigger für chronische Erkrankungen

11 ANTLITZANALYSE – Was Ihr Gesicht über
Ihren Gesundheitszustand verrät

16 DAS VERRÄT DER BLICK AUF IHRE ZUNGE

20 LEBERPROBLEME
ohne Bier, Wein und Schnaps?

24 HABEN SIE EINE HISTAMIN-INTOLERANZ?

28 DIE SIGNATURENLEHRE:
Fingerzeige für Körper,
Seele und Geist

32 DUFT QI GONG –
durch Loslassen zu unerschütterlicher
Gelassenheit und Gleichmut



© Daniel Feodorov/Adobe Stock

STILLE ENTZÜNDUNGEN



© Natalia Klenova/Adobe Stock

HISTAMIN-INTOLERANZ



© Ralf Blechschmidt / Adobe Stock



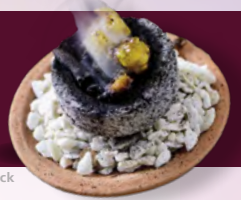
© val. iwa / Adobe Stock

SIGNATURENLEHRE



35 SERIE ZUM SAMMELN
EXTRA: RÄUCHERSTOFFE
VON HIER UND ANDERSWO
TEIL 2: NORDAMERIKA

© Lumixera/Adobe Stock



38 KURZ UND KNAPP

- Gesundes Grillgemüse
- Den Beinen Beine machen
- Sauer macht schön
- Coole Kaltduscher

40 SERIE von A bis Zink

Teil 17: Biotin für Haut, Haar und mehr

44 MARIENDISTEL

Heilerin bei Lebererkrankungen,
 Reizmagen, Gallenbeschwerden
 und noch viel mehr

**48 IRISDIAGNOSTIK – in der ganzheitlichen
 Medizin eine wichtige Diagnosehilfe**

52 SERIE ALPENKRÄUTER

Teil 13: Rostrote Alpenrose – der
 bekannteste Rosenbaum der Alpen

56 WUSSTEN SIE SCHON?

- Grünzeug aus dem Stadtpark
- Entzündete Schweißdrüsen
- Öl der Echten Pfefferminze
- Königskerze

58 HASHIMOTO

Krank und erschöpft durch
 Schilddrüsenentzündung?

63 BÜCHER

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM



© kab-vision/Adobe Stock

© May Chanikran /Adobe Stock



DUFT QI GONG

© Richard /Adobe Stock



MARIENDISTEL

© bmf-foto.de/Adobe Stock



IRISDIAGNOSTIK



© Peakstock/Adobe Stock