

51

Deine Hausapotheke

In Deiner persönlichen Hausapotheke sollten einige Anwendungen enthalten sein, die Du zu jeder Zeit ganz einfach einsetzen kannst. Dafür habe ich meine wichtigsten Tips notiert:



Kopfweh, Ohrprobleme, Verdauungsprobleme

Hier wird der „Schmerzgriff“ eingesetzt. Dazu strömt eine Hand EP 5 und EP 16, die andere EP 7 und umfaßt dabei Ober- und Unterseite des großen Zehs, unterhalb des Zehennagels.



Zahnschmerzen

Hier ist der EP 8a eine schnelle Hilfe zur Linderung.

Verstopfung

Bestens hilft hier das Strömen des EP 8 auf der rechten Seite. (o. Abb.)

Durchfall

Es wird der EP 8 auf der linken Seite geströmt. (o. Abb.)



Übelkeit, Schwindel

Man kommt in die Jahre und stellt plötzlich fest, daß alles nicht mehr ganz so ist wie früher. So kann es schon mal passieren, daß man einen Moment benötigt, bis sich das Schwindelgefühl nach langem Bücken wieder legt. Oder gelegentliche Übelkeit, die hatte man in früheren Zeiten auch nicht. Da hilft es ganz hervorragend, wenn man den EP 21 zur gleichen Zeit wie den EP 4 auf der anderen Körperseite strömt.



Bauchweh, Magenverstimmung, Leberbeschwerden, Gallenbeschwerden

EP 14 hilft hier. Aber auch das Auflegen beider Handflächen über Kreuz auf die ganze Region.



Übergewicht

Bestens läßt sich hier der Plan zu einer erfolgreichen Diät unterstützen oder der gesteigerte Appetit insgesamt beeinflussen. Dazu strömt man den EP 1 auf einer Seite oder auf beiden Seiten. Man kann auch die Handflächen über Kreuz auf die ganze Zone des EP 1a der jeweils anderen Körperseite legen. Nebenstehendes Foto zeigt EP 1a.



Wundheilung und Knochenbrüche

Dafür benötigt man oftmals ein gutes Hausmittel. Der EP 15 unterstützt alle Heilungsvorgänge, auch bei Knochenbrüchen und steigert die Lebensfreude.



Grippe, Erkältungen

Der EP 2 ist eindeutig mein Lieblingsstrom. Bei jeder drohenden Grippe liegen meine Fingerspitzen bereits auf dem Hüftkamm. Auf diese Weise habe ich in den letzten Jahren allen Infektionen die Stirn bieten können. Besonders bei Kindern ist dieser Strom sehr hilfreich.



Streß, Stoffwechselschlacken

Der EP 23 hilft der Niere zu entgiften und die Schlacken zu entsorgen. Streß wird auf diese Weise ebenfalls günstig beeinflusst.

+ Zahnschmerzen



Husten, Bronchitis

Oftmals liegen meine Fingerspitzen auf dem EP 13. Hier kann ich günstig einwirken, wenn ich spüre, daß mich ein Hustenreiz plagen möchte. Auch wenn mir nach langem Reden die Stimme schwindet, kann ich mir auf diese Weise gut helfen.

16

Die Fingerströme

Daumen

Milz – Magen – Mund - Sorge
Muskel – Hautoberfläche
Sodbrennen – Ausscheidung

Zeigefinger

Niere – Blase – Ohr – Angst
Knochen – Muskelsystem
Hören – alle Gelenke – kreisende Gedanken.

Mittelfinger

Leber – Galle – Auge – Wut
Sehnen
Verdauung – Fieber

Ringfinger

Lunge – Dickdarm – Nase - Trauer
Hautschichten(tiefe) – Allergien
Schlaflosigkeit – Tinnitus

Kleinfinger

Herz – Dünndarm – Zunge - Freude
Gefäße – Blut – Knochenbau
Wundheilung – Blutdruck

Handmitte

Zwerchfell – Nabel - Verzweiflung
Taube Hände u. Füße – Schilddrüse
fehlender Lebensmut

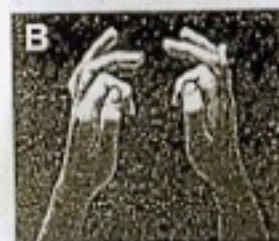
Fingerhaltungen

Gänzlich unbemerkt von anderen Personen kann man diese Fingerübungen (Mudras) überall und immer ausführen. Sie sind von erstaunlicher Heilwirkung und sollten nicht unterschätzt werden. Immer wieder wird mir berichtet, daß Anwender eine deutliche Steigerung ihres Vitalitätslevels verzeichnen können und gute Heilwirkungen zu erwarten sind. Empfohlene Strömzeit: Mindestens 3 Minuten für jede Haltung.



Streß

Die Spitze des Daumens wird mit sanftem Druck auf die Spitze des Zeigefingers gedrückt. Dadurch entsteht ein Ring. Die Haltung beruhigt, bringt den Betroffenen zu seiner Mitte zurück. Er kann leichter mit der hektischen Situation umgehen.



Energierlosigkeit, Niedergeschlagenheit und mangelnde Kraft

Die Daumenspitze wird auf das mittlere Glied des Zeigefingers an der Innenseite gelegt.



Besser Durchatmen

Der Daumen wird auf den Ringfingernagel gelegt.

*... (Handgelenk) - Hörschleife ...
... (Handgelenk) - Tinnitus ...*



Wenn man zuwenig geschlafen hat

Die Fäuste so ballen, daß die Unterseiten der Finger auf den Daumenballen drücken.



Herzschmerzen

Die Spitzen von Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger werden leicht zusammengedrückt.

Die Mutter strömt ihr Kind

Für die kleinen Gesundheitsprobleme, für die eine Mutter immer einige Hausmittel parat haben sollte, präsentiere ich hier einige Vorschläge, deren Anwendungen sich als sehr wirksam erwiesen haben. Alle bezeichneten Ströme sollten pro Sitzung etwa 10 - 20 Minuten lang durchgeführt werden, wenn eine Erkrankung ernsterer Natur vorliegt oder bereits chronisch geworden ist. Bei kleineren Beschwerden, wie z.B. eine beginnende Erkältung, Hustenreiz oder Bauchweh, genügen oft schon wenige Minuten, um Linderung zu erwirken.



A
Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma
Allergien greifen um sich. Insbesondere Kinder sind belastet. Schon die Hälfte unseres Nachwuchses zeigt Symptome und muß gegen allerlei Auswirkungen kämpfen. Dagegen hat sich das Strömen des EP 10 bewährt.



B
Ohrenscherzen
Welches Kind klagt nicht gelegentlich darüber. Dagegen hilft der EP 23.

+ Stoffwechsel



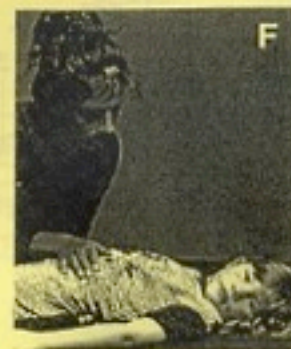
C
Babys brauchen Geborgenheit
Vertrauen ist die wichtigste Mütgift, die wir unseren Kleinen mit auf den Lebensweg geben können. Unterstützend zu allen mütterlichen Zawendungen hilft hier folgender Strom: Eine Hand strömt den EP 2, die andere hält gleichzeitig den EP 26 und 9 auf der anderen Körperseite. Hiermit wird ebenfalls die Verdauung unterstützt.



D
Unaufmerksamkeit, Konzentrationsschwäche
Im schulischen Bereich mangelt es manchen Kindern an nötiger Konzentration. Dies liegt oft an der fehlenden Energie. Die Mutter kann dem Kind helfen, vitaler zu sein, indem sie ihre Hände unter die EP 25 des Kindes legt und dies öfter am Tag wiederholt.



E
Husten und Bronchitis
Hier helfen die Energiepunkte 9 und 10, die man mit Daumen und Zeigefinger beider Hände in einem Griff strömen kann.



F
Bauchweh, Krämpfe, Koliken
Hier ist der EP 14 angebracht. Man kann auch die flache Hand über den gesamten Bereich, beide Seiten der Magenregion, legen.



G
Schluckauf und Bauchweh
gehören wohl zum gelegentlichen Schicksal eines jeden Kindes. Der zarte Verdauungstrakt muß sich erst an unsere derbe Kost gewöhnen. Dagegen wird der EP 1 angewandt, der auch bei Schluckauf und Verschlucken bei Erwachsenen sehr erfolgreich eingesetzt wird.



H
Fieber und Sonnenbrand
Dazu bettet die Mutter das Kind vor sich hin und nimmt seine Waden in die eigenen Handflächen. Die Fingerspitzen werden mit leichtem Druck in die Kniekehlen des Kindes geschoben.



I
Probleme mit den Augen und verzögerte Entwicklungsprozesse
Da ist der EP 4 der Strömpunkt der ersten Wahl.



J
Hypermotorik, Übernervosität
Nicht gleich zu Medikamenten greifen. Hier hilft oft der bewährte EP 7, der öfter am Tag für wenige Minuten geströmt werden sollte.

Gesamtübersicht der Energiepunkte

111

