

So unglaublich es auch ist, nicht nur das Wetter beeinflusst uns, sondern auch das Wetter wird von uns beeinflusst ... Genau nach diesem Gesetz existiert unser Leben. Das Gesetz der ausgleichenden Gegenwirkung macht uns ständig bewusst, zu handeln, zu entwickeln, aber auch unser vitales Gleichgewicht zu halten. Wenn wir Umstände und Menschen manipulieren, anstatt in Liebe, Verständnis und Fürsorge zu leben, verursachen wir uns selbst Verschwendung und Schmerz im Leben. (S. 20,29-31,40,49,93,191) Wenn die Lebensenergie unseren „zerstörerischen“ Bestrebungen nicht umgekehrt entgegenwirken würde, könnten wir für einen weiteren Tag nicht existieren. Die Natur ist bei uns und hilft uns, trotz unserer zerstörerischen Beharrlichkeit, unser Leben zu ruinieren. (S.18,30,36,46,70,85-87,153,157,192) / see Tabelle 36 in Kapitel 11, Teil II

Tabelle 13: ZWOLF SCHRITTE ZUR UNTERSTÜTZUNG DER NATÜRLICHEN ENTGIFTUNG DES KÖRPERS UND ZUR ÜBERWINDUNG DER TOXÄMIE-BEDINGUNGEN

Nr	Organ / Gewebe mit gestörter natürlicher Entgiftung	Aktivsaison / Dauer des Entgiftungsprogramms (S.191)	Schädliche Lebensmittel und Gewohnheiten komplett auszuschalten (S.190)	Gesunde Lebensmittel und Aktivitäten (S.168,186)	Entgiftende Getränke / Aktivitäten	Entgiftende mentale Manifestation (S.170)
1	Gallenblase	Frühling /Herbst 7-21 Tage (S.108-113)	Gelber Käse, Eigelb, fettes Fleisch /Fisch, Kleinigkeiten, frittiert, Nüsse, scharfe Gewürze, Nudeln, Backpulve	Pflanzenöle, Rüben, Zitrone, grünes Blatt, Kartoffeln, Karotten, Reis, ungesalzene Oliven	Löwenzahnblatt + Wegerichblatt: 1 EL. 500 ml Wasser, 3 x 100 ml pro Tag. Löwenzahnsalat. Rübensaft, 1EL morgens.	Arbeit mit dem Ego und Herzlichkeit. (S.38,106,111,133, 147,159,171,173,179)
2	Leber	Frühling 21-90 Tage (S.104-107)	Gelber Käse, Würste, fettes Fleisch /Fisch, Kleinigkeiten, scharfe, salzige, Soda, Rote Bete, Sauerkraut, Pilze	Pflanzenöle, Zitrone, Reis, Suppen, Gemüse, Kartoffeln, Äpfel, Dill, Petersilie	Chicorée-Stängel Blaue Galle: (S.23) 1EL /500 ml Wasser aufkochen, 3 x 100ml vor dem Essen, bei Schwäche - nach Essen	Arbeit mit dem Willen und den Emotionen. (S.17,32,37,42,69, 80,102,131,163,171)
3	Schilddrüse	Frühling / Herbst 7-21 Tage (S.39-42,116)	Fetter Fisch, Meeresfrüchte, sitzende Lebensweise, Ego-Vorherrschaft, Ehrgeiz	Olivenöl, Zitrone, Reis, Oliven, grünes Blattgemüse, Käse	3 EL Ringelblume, 1 EL. Brennnessel, 1 EL. Schafgarbe, in 1L.Wasser kochen, 5 x 200 ml / Tag	Arbeit mit Gerechtigkeit. (S.29,42,43,60,70, 125,160,167,179,182)
4	Lunge	Herbst Winter 21-90 Tage (S.135-138)	Rauchen, fetter Fleisch und Delikatessen, Wachsamkeit, Angst	Olivenöl, Zitrone, Reis, Karotten, grünes Blattgemüse	Thymiaiinhalationen, Kamillentee, 3x200ml Schafgarbentee, 200 ml	Arbeit mit dem Verstand. (S.36,42,69,102,137, 144,153,177,185,192)
5	Dickdarm	Winter 7-21 Tage (S.139-145)	Weißbrot und Nudeln, Fleisch, scharfe Speisen, spätes Abendessen, negative Gedanken	Kohl, Blumenkohl, Äpfel, Reis, Dill, Petersilie, Gemüse	Minztee, 3 x 200 ml. Bei Verstopfung: Chicorée, 100 ml vor dem Essen.	Arbeit mit Bewusstsein. (S.15,17,36,88,99, 144,157,160,173,182)
6	Lymphsystem	Sommer - Herbst 7-21 Tage (S.84,121)	Ernährungsfehler (S.47,54,143,165) Emotionale Stagnation, Nachdenklichkeit, Unzufriedenheit	pH-Gleichgewicht (S.70) Dehnungsgymnastik (S.186)	Ringelblumentee 3x200ml, oder: 3 EL. Ringelblume und 1 EL. x Neuwertig u. Schafgarbe in 1 L. Wasser, 5x200ml	Arbeit mit Wahrheit und Ehrgeiz. (S.13,16,37,86,91, 111,123,131,163,175)
7	Nieren	Winter 21-90 Tage (S.95-100)	Tierische Proteine, Kichererbsen, Soja, Erdnüsse, Süßwaren, scharfe Speisen	Zucchini, Tomaten, Erbsen, Kartoffeln, Reis, Sellerie, Petersilie, Kürbis	1 EL. Wegerichsamen, 500ml Wasser, 3 x 150 ml mit Honig und Zitrone Blaubeertee, 200 ml	Arbeit mit Liebe und Weisheit. (S. 19,42,73,92,98, 111,133, 173,179,182)
8	Blutgefäße	Sommer 21-90 Tage (S.115-117)	Tierische Fette, Eigelb, Erdnüsse, süße, Pasta scharfe Speisen, frittierte	Salate, Quark, Obst, Gemüse, Dill, Petersilie, Fisch	Weißdorntee, 1-2 x 200ml Kamille+Ringelblume+ Minze, 3 x 200ml Lindenblütentee	Arbeit mit den Sinnen. (S.13,21,36,39,88, 116,133,137,184,195)
9	Magen-Pankreas	Sommer - Herbst 7-21 Tage (S.121-134)	Tierische Fette, Eigelb, Vorspeisen, Nüsse, Kichererbsen, Soja, Zimt, scharfe salzige, frittierte	Kartoffeln, Salate, Gemüsecremesuppen, Hüttenkäse, geschälte Früchte,	Blatt Wegerich - 3-4 Stk. 500 ml Wasser, 3 x 100ml Johanniskraut+Schafgarbe x1TL, 500 ml, 2-3 x100ml	Arbeit mit Intuition. (S.27,32,38,42,116, 121,133,171,173,179)
10	Fett, Muskeln	Herbst - Winter 21-90 Tage (S.121-124)	Fetthaltiges Fleisch, Vorspeisen, scharfe und salzige Speisen, Süßwaren	frischer Kohl, Zitronen, Grünes Blattgemüse, Äpfel, grüne Bohnen, Reis,	Maisseide, 1 EL in 500 ml Wasser kochen, 3 Tassen x 150 ml pro Tag Gymnastik (S.186)	Arbeit mit Besitztümern. (S.16,29,43,111,123, 148,173,175,179,192)
11	Haut	Sommer /Winter 21-90 Tage (S.28,81,97)	gelber Käse, fettes Fleisch /Fisch, Würste, scharfe, salzige, frittierte Speisen, Zucker, Erdnüsse	Olivenöl, Grünes Blattgemüse, Äpfel, Zitronen, Erbsen, Reis, frischer Kohl	Dampfbad mit Thymian. Kamillentekompressen Maske mit Kaolin + 1 TL. Joghurt / jeden Tag..	Arbeit mit Reinheit. (S.27,32,49,52,60, 79,89,99,144,173,182)
12	Cellulite, Sehnen, Gelenke	Sommer Herbst 21-90 Tage (S.106,108,121)	Gewohnheiten, die den Gallenfluss und die Milzfunktion blockieren (S.35,46,112)	Lebensmittel, die die Leber stärken, Galle und Lymphe reinigen (Nr.1,2,6)	Kamillentee + Minze, 3-5 x 200ml Dehnungsgymnastik (S.186)	Arbeit mit Energie und Gedanken. (S.13,33,39,69,86, 102,149,159,182,184)