

Thomas Winter

Irisdiagnose und Ernährung

Leseprobe

[Irisdiagnose und Ernährung](#)

von [Thomas Winter](#)

Herausgeber: Pflaum Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b7984>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Hirse = Panicum miliaceum

Inhaltsstoffe: Mineralstoffe, hoher Anteil an Eisen und Zink, Vitamine B, E, Nicotinamid, Kohlenhydrate, Linolsäure, Ölsäure, Palmitinsäure,

Thermische Wirkung: kalt, trocken

Humoralpathologie: HvB vergleicht die deutsche Hirse mit der italienischen Hirse, wobei die letztere bedeutend besser dabei beurteilt wird. Diese sei kalt und hätte ein wenig Wärme und bringe den Menschen zu Kraft. Sie bringe die schlechten Säfte und Giftstoffe im Menschen nicht so sehr in Wallung wie die deutsche Hirse.

Anwendung: Durchfall, Blähungen, Bauchkrämpfe

Holuder = Sambucus nigra

Thermische Wirkung: warm, trocken, süßlich

Humoralpathologie: leitet Feuchtigkeit aus

Anwendung: Blüten und Blätter wirken schweißtreibend. Sie werden eingesetzt bei Erkältungskrankheiten (Schwitzkur), rheumatischen Erkrankungen und Gicht. Steigerung der Schleimsekretion im Bronchialbereich, Ausleitung, Blutreinigung

Irisdiagnostik: Übersäuerungsdiathese, lymphatischer Rosenkranz, dyskratische Diathese, lymphatische Konstitution

Huhn (weißes Fleisch)

Inhaltsstoffe: Mineralstoffe (hoher Anteil an Zink, Eisen), Vitamine A, B, Nicotinamid, Aminosäuren, Palmitinsäure, Ölsäure, Linolsäure, Thermische

Wirkung: warm bis neutral, süß

Humoralpathologie: Mit Ingwer und Pfeffer geschmort bei überschießendem kaltem Temperament.

Anwendung: nach langer Krankheit, chronischen Erkrankungen, Appetitmangel, Wassereinlagerung, Knochenschmerz, Schmerzen in den Gelenken, sollte vorwiegend gekocht oder gedünstet zubereitet werden.

Ingwer = Rhizoma Zingiberis officinalis

Erstmals bei Dioscurides als verdauungsförderndes Mittel erwähnt.

Thermische Wirkung: scharf, heiß, trocken

Humoralpathologie: erwärmt, lindert den überschießenden melancholischen Zustand, wandelt Schleim um. „Auch wer unter Verstopfung im Magen und im Bauch leidet, der pulverisiere Ingwer und mische dieses Pulver mit ein wenig Saft von Ochsenzunge. Und aus diesem Pulver und Bohnenmehl mache er Törtchen und er backe sie im Ofen bei leichter Hitze" (Hildegard von Bingen, Physica)

Wirkungsweise: Ingwer fördert die Magensekretion, unterstützt die Fettverdauung, vertreibt Kälte, wirkt schweißtreibend.

Anwendung: Infektionen, bei denen der Patient nicht schwitzt. Appetitmangel, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, chronischer Husten, Arthritis, wirkt cholesterinsenkend.

Dosierung: getrockneter Wurzelstock, dreimal tgl. 1—2 g

Irisdiagnostik: Magentyp

Johannisbeere (schwarze) = Ribes nigrum

Inhaltsstoffe: Mineralstoffe (hoher Anteil an Eisen), Vitamine A, B, C, E, K, Pantothersäure, Nicotinamid, Kohlenhydrate, Zitronensäure, Apfelsäure, Salizylsäure

Thermische Wirkung: Früchte: kühl, trocken, zusammenziehend Anwendung: Fieber, Erbrechen, Durchfall, Hauterkrankungen, rheumatische Erkrankungen, erhöhte Harnsäurewerte. Die Blätter sind harntreibend und werden bei Harnwegsinfekten und Nierengriß zur Durchspülungstherapie eingesetzt.

Käse

Thermische Wirkung: kalt, feucht

Tierische Fette in Milchproduktion können bei bestimmten Konstitutionstypen (z.B. choleraisches Temperament) gut zum Nähren und Befeuchten eingesetzt werden. Übergewichtige sollen tierische Fette nur sparsam zu sich nehmen. Käse mit hohem Fettgehalt ist schwer verdaulich und bildet Feuchtigkeit und Schleim.

Kalbfleisch (rotes Fleisch)

Inhaltsstoffe: Mineralstoffe, Vitamine B und Nicotinamid, Aminosäuren, Lipide

Thermische Wirkung: kalt, feucht im Gegensatz zum Rind, das warm und neutral ist. Erzeugt schleimige Feuchtigkeit = Phlegma.



Thomas Winter

[Irisdiagnose und Ernährung](#)

Ein Weg zur gesunden Ernährung und Gewichtsregulation

261 Seiten, kart.
erschienen 2009



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de