

Vistara Haiduk Gesichtsdiagnose

Leseprobe
[Gesichtsdiagnose](#)
von [Vistara Haiduk](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b9465>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Das Kreislaufsystem

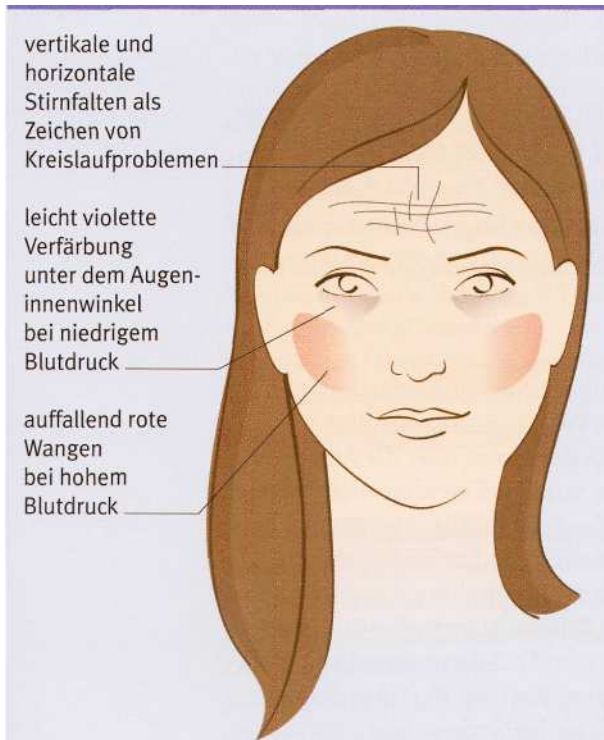
Zum Kreislaufsystem zählen Herz, Venen und Arterien. Das Strömungssystem des Blutes, das vom Herzen und einem Netz aus Blutgefäßen gebildet wird, bezeichnet man als Blutkreislauf. Über die Adern wird der Körper bis in die letzte Zelle mit lebenswichtigen Nährstoffen versorgt. Auf emotionaler Ebene werden dem Organsystem Liebe und Lebensfreude zugeordnet.

Das Blut transportiert Sauerstoff, der mit der Atemluft aufgenommen wird, in jede Zelle des Körpers. Auf dem Weg zurück ist das Blut mit Kohlendioxid angereichert, um diesen an der Lunge über die Ausatmung aus dem Körper zu bringen. Neben dem Sauerstoff werden auch aus der Verdauung gewonnene Nährstoffe wie Zucker, Eiweiße oder Fette in die einzelnen Gewebe transportiert, wo sie je nach Bedarf verbraucht, weiterverarbeitet oder gespeichert werden. Gleichzeitig gelangen Stoffwechsel- oder Abfallprodukte (wie zum Beispiel Harnstoff oder Harnsäure) über das Blut zu den Nieren und zum Dickdarm; von dort kann der Körper sie ausscheiden. Nicht zuletzt verteilt das Blut innerhalb des Körpers die Zellen der Körperabwehr, Teile des Gerinnungssystems, aber auch Botenstoffe wie zum Beispiel Hormone.

Körperliche Anzeichen einer Störung: Kreislaufbeschwerden machen sich in der Regel durch Schwindel, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Sehstörungen und Leistungsminderung bemerkbar. Bei körperlicher Belastung kann es zudem zu Kurzatmigkeit kommen.

Liegt eine Anämie (Reduzierung der weißen Blutkörperchen) vor, wird dem Betroffenen schwarz vor den Augen, wenn er aufsteht; im schlimmsten Fall wird er sogar ohnmächtig. In Zungenbrennen und eingerissenen Mundwinkeln (Rhagaden) zeigt sich eine Anämie an den Schleimhäuten. Niedriger Blutdruck (Hypotonie), der bisweilen mit einer Anämie einhergeht, zeigt sich ebenfalls durch Schwindel, Müdigkeit, Schwäche und Schwarzwerden vor den Augen beim Aufstehen.

Bluthochdruck (Hypertonie) bleibt dagegen meist lange unbemerkt. Bei regelmäßig klopfendem Kopfschmerz, Schwindel, spontanem Nasenbluten oder Abgeschlagenheit sollten Sie daher vom Heilkundigen oder Apothe-



ker eine Blutdruckkontrolle durchführen lassen. Bei stark erhöhtem Blutdruck können Luftnot, Übelkeit und Sehstörungen auftreten. Bleibt die Hypertonie unentdeckt, macht sie sich häufig erst durch Spätschäden an Herz, Augennetzhaut oder Nieren bemerkbar.

Zeichen im Gesicht

Die Ausdruckszonen für das Kreislaufsystem sind Stirn, Wangen, Augenlider, Ohren und Lippen.

- Ist der Kreislauf gestört, ist die Haut zudem blass oder es sind violette Verfärbungen zu sehen.
- Auffällige Falten auf der Stirn können ebenfalls ein wichtiger Hinweis auf mögliche Störungen im Kreislaufsystem sein.
- Bei starkem Bluthochdruck tritt in vielen Fällen die Schläfenader deutlich hervor. In den meisten

Fällen hat der Betroffene zudem eine auffallend rote Gesichtsfarbe.

- Gerötete Augenränder dagegen deuten auf einen Stau der Venen hin.

Botschaft der Seele

Kreislaufprobleme zeigen häufig an, dass es Schwierigkeiten macht, das Leben frei fließen zu lassen; Liebe und Lebensfreude können nicht zum Ausdruck gebracht werden. Insbesondere positive Gefühle verunsichern die Betroffenen oder machen ihnen sogar Angst. Ohnmachtsanfälle oder Kreislaufschwächen können zeigen, dass man sich gerade in einer emotional schwierigen Phase befindet und sich gerne daraus zurückziehen möchte. Es ist momentan einfach nicht genug Energie vorhanden, um mit der jeweiligen Situation umzugehen.

Kreislaufbeschwerden auf der Spur

Menschen mit Störungen des Kreislaufs sollten sich die nachfolgenden Fragen stellen:

- > Wo verliere ich meinen Standpunkt, meinen Halt?
- > Wo fühle ich mich ohnmächtig zu handeln?
- > Was setzt mich (wo setze ich mich) unter Druck?
- > Wo lebe ich nicht meine volle Dynamik?
- > Wo unterdrücke ich meine Wut?
- > Wo verlange ich Höchstleistungen von mir?
- > Welche Handlungen halten mich davon ab, das Entscheidende zu tun?
- > Wo verliere ich meine Flexibilität?

Bei Bluthochdruck setzen sich die Betroffenen emotional (zum Beispiel durch Wut) oder durch Leistungszwang häufig unter Druck; der Entspannung geben sie hingegen viel zu wenig Raum. Nicht selten haben diese Menschen in der Kindheit erfahren, dass ihre Eltern sie nur wahrgenommen haben, wenn sie Höchstleistungen brachten.

Das hilft dem Kreislauf

Wenn Sie unter Kreislaufstörungen leiden, sollten Sie Ihren Kreislauf gleich nach dem Aufstehen mit ein bisschen Bewegung in Schwung bringen. Atmen Sie bei den Übungen tief ein und aus, um reichlich Sauerstoff in den Körper zu pumpen. Wenn Sie im Freien oder bei geöffnetem Fenster üben, fördert dies den sauerstoffanreichernden Effekt zusätzlich. Auch folgende Maßnahmen helfen:

- > Kneippsche Anwendungen (wie heiß-kalte Wechselduschen und Wasertreten am Morgen),
- > sanfter Ausdauersport wie zum Beispiel (Nordic) Walking, Radfahren, Skilanglauf, Schwimmen,
- > reichlich Wasser trinken, dem Sie vorher gegebenenfalls etwas Himalayasalz zufügen.

Da Alkohol zur Kreislaufbelebung regelmäßig angewendet zur Abhängigkeit führt, sollten Sie diese Maßnahme nicht erwägen.

Schüßler-Salze

Die nachfolgenden Salze wirken sich harmonisierend auf den Kreislauf aus:

Körperliche Ebene

- > Ist der Blutdruck zu niedrig, kann Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 als Akutmittel helfen. Es stärkt den Kreislauf und wirkt belebend.
- > Bei hohem Blutdruck hilft Nr. 7 Magnesium phosphoricum.
- > Bei allgemeiner Blutarmut (Anämie) haben sich ständige Gaben von Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 und Nr. 17 Manganum sulfuricum bewährt. Auf zehn Tabletten Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 nehmen Sie zwei Tabletten Nr. 17 Manganum sulfuricum ein. Dieses Salz reguliert die Aufnahme von Eisen in den roten Blutkörperchen und in der Leber. Dosierung: Soweit oben nicht anders angegeben, nehmen Sie dreimal am Tag je zwei bis drei Pastillen ein.

Unterstützung für die Seele

- > Zur Steigerung der Lebensfreude bietet sich Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 an, da es hilft, eine gelasseneren Einstellung zu sich und seinen Fehlern zu bekommen.
- > Haben Sie den Eindruck, dass Sie keinerlei Lebensfreude entwickeln können, weil Sie sich selbst ein Recht darauf absprechen, ist Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 das richtige Salz für Sie.
- > Wer den Boden unter den Füßen nicht verlieren will, greift zu Nr. 5 Kalium phosphoricum D6.
- > Wer sich seinen Rollen im Leben nicht gewachsen fühlt, kann Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 einsetzen, um zu sortieren, welche der übernommenen Rollen wirklich zu ihm gehören. Dosierung: Nehmen Sie dreimal täglich je eine Pastille ein.

Pflanzenheilkunde

Auch Mittel aus der Naturapotheke helfen bei Kreislaufstörungen. Die Dosierung ist dabei abhängig von der jeweiligen Darreichungsform. Beachten Sie deshalb stets die Packungsbeilage.

Körperliche Ebene

- > Bei schwachem Kreislauf oder niedrigem Blutdruck kann ätherisches Rosmarinöl im Badewasser oder in der Aromalampe helfen; es kräftigt



Vistara Haiduk

Gesichtsdiagnose

Einzigar Ratgeber, mit dem man körperliche und seelische Krankheitszeichen im Gesicht deuten kann.

192 Seiten, kart.
erschienen 2009



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de