

Rosemarie Holzer

Die Acidose- Selbstmassage

nach Methode Rosemarie Holzer



Verlag Canzheitliche Gesundheit

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Einführung | 4 |
| Entsäuerung = Leben | 4 |
| Aspekte der Säure-Basen-Regulation | 7 |
| Säuren als Signum der Zeit | 13 |
| „Säure ist Tod - Base ist Leben, Unendlichkeit“ ... | 14 |
| | |
| Acidose-Selbstmassage | 18 |
| 1. Freimachen der Lymphe | 18 |
| 2. Kopf - Nackenbereich | 21 |
| 3. Schulter-Nacken-Bereich | 23 |
| 4. Rücken | 24 |
| 5. Brustkorb | 24 |
| 6. Lendenbereich | 25 |
| 7. Bauch | 26 |
| 8. Arme | 26 |
| 9. Lymphe im Leistenbereich | 26 |
| 10. Beine | 27 |
| 11. Fußmassage | 29 |
| 12. Nachspüren | 31 |
| 13. Sich lösen | 31 |
| | |
| Die Lymphe und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit. | 32 |
| Die Lymphe und ihre Aufgaben | 32 |
| Der „Lymphstau“ | 34 |
| So halten Sie das Lymphsystem intakt | 39 |
| | |
| Anhang | 45 |