

***Es ist förderlich für die Gesundheit, deshalb  
beschließe ich,  
glücklich zu sein***

***Voltaire***

---

# **WAS AUS ERFAHRUNG HILFT DAS BESTE FÜR UNSER IMMUNSYSTEM**

**Heilpflanzen, Ernährung  
Akupressur, Achtsamkeit  
äußere Anwendungen**

**Peter Hollmayer**

**Verlag des Via Vita Institutes**

**2020**

## **Hinweis:**

In diesem Buch werden Informationen und Ratschläge zu gesundheitlichen Themen gegeben. Diese gründen sich überwiegend auf bewährte Erfahrungswerte, sind also nicht zwingend wissenschaftlich erforscht. Auch die Anwendung der Ratschläge gründet auf Erfahrungswerte. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für unwahrscheinliche, eventuelle Nachteile, die aus den in diesem Buch gegebenen Hinweisen resultierten, eine Haftung übernehmen.

## **Impressum**

© Verlag des Via Vita Institutes, Unna

[www.viavita-institut.de](http://www.viavita-institut.de)

1. Auflage 1.11.2020, Alle Rechte vorbehalten,

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Erlaubnis des Verlags

## **Bildnachweis**

Bilder zu den Lebensmitteln von Ursula Dören

Das Yin Yang Männchen stammt von Goran Lazec.

Alle anderen Bilder stammen von Peter Hollmayer.

## **Redaktion, Satz, Umschlag**

Peter Hollmayer

## **Umschlag und Layout**

Peter Hollmayer

## **Lektorat**

Svea Link

## **Druck**

Wir machen Druck

**ISBN 978-3-9810901-5-4**

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>Kapitel 1 Akupressur</b>	<b>9</b>
Techniken und Hilfsmittel	14
Wind und Kälte	15
Punkte an der Schädelkante	16
Der verspannte Nacken	17
Der Hals im hinteren Bereich	18
Punkte im Brustbereich	19
Punkte, die das Zwerchfell entspannen	21
Punkte am oberen Rücken	22
Punkte im Gesicht	23
Die Fernpunkte	24
Rollen mit den Fäusten über den Schädel	25
Gua - Sha-Kratzen und Schaben	26
Moxa Therapie-Rotlichtlampe	26
<b>Kapitel 2 Äußere Anwendungen</b>	<b>28</b>
Vorbeugung	28
Halstuch und Mützen	28
Feuchte Raumluf	28
Gurgeln und Mundspülung	29
Bürstenmassage	30
Kneippsche Anwendungen	31
Barfuß laufen	32
Waschungen	32
Güsse	35
Dämpfe-Inhalationen	37
Wickel	39

<b>Kapitel 3 Ernährung und Heilpflanzen</b>	<b>40</b>
Die Temperatur von Lebensmitteln/Heilpflanzen	40
Befeuchtende und trocknende Wirkung	41
Die Bedeutung der Geschmäcker	42
Lebensmittel/Heilpflanzen bei Erkältungskrankheiten	44
Die drei Stadien einer Erkältung	44
Vorbeugende Maßnahmen	45
Stärkung des Allgemeinzustandes	45
Lebensmittel, die besonders viel Kraft spenden	46
Praktische Ratschläge für den Tagesablauf	50
Stärkung des Immunsystems	51
Durchblutungsfördernde Maßnahmen	52
Schleimhäute unterstützen, Schleim auswerfen	54
Fieberstadium, Pneumonie	57
Erholungsphase	58
Erschöpfung	60
Wärmende, kräftigende Lebensmittel	62
Kühlende Lebensmittel	63
Trocknende Lebensmittel	64
Befeuchtende Lebensmittel	65
Rezepte für den Tagesablauf	66
<b>Kapitel 4 Atmung und Entspannung</b>	<b>73</b>
Das vegetative Nervensystem	73
Atemübungen	75
Klopfen der Mittellinie	77
Weitere Methoden	79
Schlusswort	80
Das Via Vita Institut	81
Literaturempfehlungen	82