



OLIVIA MOOGK

Feng Shui
&

Naturmedizin

8 FAKTOREN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Inhalt

Was Feng Shui und Naturmedizin vollbringen können

1	Die Geschichte des Feng Shui und dessen Wirkung auf die Gesundheit	7
	Ein Weg zur Naturmedizin	13
	Die Grundlage der Naturmedizin ist die Lebenskraft	16
	Homöopathische Behandlung mit Similiaplexen	17

Der Qi-Faktor für ein gesundes Leben

2	Was ist Qi?	23
	Qi im Außenumfeld erkennen und balancieren	27
	Qi im Körper aktivieren	32
	Wirkfaktor Lymphe – Qi gewinnen mit einem intakten Immun- und Lymphsystem	40

Der Befreiungsfaktor

3	Wie man Ballast in seinem Umfeld entfernt	45
	Befreien Sie sich von Gedankenballast	47
	Belastete Nahrung	48
	Giftmüll im Körper – Zeitbombe Amalgam	50
	Der Weg zu innerer Reinheit führt über den Darm	51
	Entsäuern Sie sich!	53
	Fastenzeit – oder wie Sie 120 Jahre alt werden können	58
	Befreit von Kopfschmerzen und Migräne	60

Der Richtungsfaktor

4	Das Leben mit dem Sonnenlauf – ganz elementar	67
	Das Ost-West-Richtungssystem	72

Der Zeitfaktor

5	Grundlegendes	83
	Die innere Organuhr	88
	Das Herz	91
	Erschöpfungszustände	94
	Das Burn-out-Syndrom	96
	Die Zeit des Klimakteriums: wie Naturmedizin hilft	102
	Die Wirkzeit von Naturmedizin	109

Der Stressfaktor

6	Der Raum-Stressfaktor	111
	Der oxidative Stressfaktor – und wie man ihn knackt	121
	Was Vitamin C wirklich leisten kann	123
	Hilfe für den gestressten und entzündeten Hals	127

Der Bewegungs- und Gelenkerhaltungsfaktor

7	Der Bewegungsapparat	129
	Gelenkerkrankungen – Die Arthrose	132
	Hilfe aus der Naturmedizin – Die Teufelskralle	134
	Vorbeugung und Heilung durch Bewegung	134
	Qi Gong-Übungen	135
	Jungbrunnen – die Verjüngungsübungen aus dem alten Kaiserreich	136

Der Silentiumfaktor

8	Ihr Schlafzimmer: der wichtigste Raum der Regeneration	145
	Die goldenen Regeln des Silentiumfaktors – für einen erholsamen und regenerierenden Schlaf	146
	Mit Naturmedizin besser schlafen	161

Die drei Freunde der Gesundheit

9	Die fünf Elemente	165
	Das Lebenselixier Wasser	171
	Die Heilkraft der Farben	177

	Schlusswort	181
	Anhang	184

Das westlich gerichtete Ordnungssystem

Sie haben eine der folgenden Zahlen ermittelt:

2, 6, 7, 8

- Sie gehören den westlichen Richtungen an und sind ein so genannter *Nachmittagssonnenmensch*.

die Richtung der *Vitalität* von Ihrem Arbeitsplatz aus zu schauen. Die Richtung der *Harmonie* wird Ihnen besonders gut tun. Wenn Sie sich in einer für Sie strapaziösen Lebensphase befinden oder krank sein sollten, so ist es die Richtung des *Himmlichen Arztes*, die Sie benötigen.

Ihre Himmelsrichtungen auf einen Blick

Ming Kwa-Zahl	1	2	3	4	6	7	8	9
Himmelsrichtung	N	SW	O	SO	NW	W	NO	S
Gruppe	O	W	O	O	W	W	W	O
Weitere gute Richtungen	O	W	N	S	NO	SW	NW	SO
	SO	NO	S	N	W	NW	SW	O
	S	NW	SO	O	SW	NO	W	N

O = Osten; SO = Südosten; S = Süden; SW = Südwesten; W = Westen; NW = Nordwesten; N = Norden; NO = Nordosten

- Sie benötigen den geschützten Raum, die Vogelperspektive. Sie schauen aus dem geschützten Nest Ihres Lieblingsplatzes nach draußen. Warmes Licht, die Urwärme des Feuers und kleine gemütliche Ecken sind genau das Richtige für Sie.
- Nach der himmlischen Ordnung sind Ihre besten Richtungen: Westen, Südwesten, Nordwesten und Nordosten.

Ihre aufbauenden und für Sie gesunden Energierichtungen

Was bewirkt diese Ausrichtung entsprechend der Ming Kwa-Zahl nach den östlichen oder westlichen Himmelsrichtungen?

Wer mit dem »Himmel«, seiner Himmelsrichtung, nach der himmlischen Ordnung lebt, ist im Einklang mit der Energie, die mit der Sonne wandert.

Sehen Sie nachfolgend, welche Himmelsrichtung welche Auswirkung hat. Wenn Sie gut schlafen wollen, so ist die Richtung der *Langlebigkeit* für Sie ideal. Wollen Sie Ihre Denkprozesse unterstützt wissen, so ist es günstig, in



Ihre Ming Kwa-Zahl ist 1

Sie gehören damit zur östlichen Lebensgruppe. Die Himmelsrichtungen Süden, Norden, Osten und Südosten sind günstig für Sie, um dort einen Raum einzunehmen, für die Kopfrichtung beim Schlafen oder generell beim Liegen oder Schauen. Die Richtung *Tien Yi* eignet sich als Schlafzimmer oder Raum, in dem Sie sich länger aufhalten und im Krankheitsfall Ihre Gesundheit unterstützen. Besonders viel Glück bringt Ihnen der Bereich *Sheng Chi*, wenn sich dort Ihr Eingang befindet oder das Büro.

Meiden Sie die vier ungünstigen Richtungen. Halten Sie sich dort nicht länger als drei Stunden ununterbrochen auf.

• Günstige Richtungen

- Osten: *Tien Yi*, hier ist ein guter Heilbereich.
- Süden: *Yien Nien*, die Richtung für ein langes und gesundes Leben.
- Norden: *Fu Wei*, Sie fördern Ihre persönliche Entwicklung.
- Südosten: *Sheng Chi*, Sie ziehen Vitalität und Energie an.

• Ungünstige Richtungen:

- Südwesten: *Chueh Ming* bedeutet Energieverlust und Gesundheitsprobleme.
- Westen: *Who Hai* gibt Hinweise auf Unfallgefahren. Sichern Sie Ihre Treppen, sorgen Sie für freie Laufzonen und entfernen Sie Hindernisse jeder Art.
- Nordwesten: *Liu Sha*, hier warten Streitigkeiten auf der zwischenmenschlichen Ebene auf Sie.
- Nordosten: *Wu Kuei*, in diesem Bereich können sie negative Energien anziehen, Verwirrungen und Unklarheiten.



Ihre Ming Kwa-Zahl ist 2

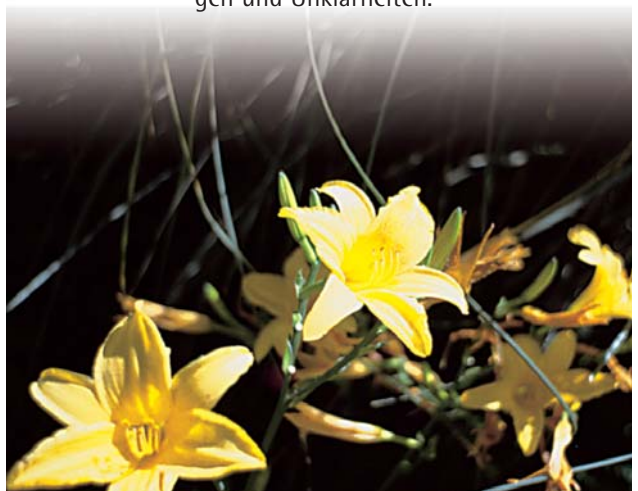
Sie gehören zur westlichen Lebensgruppe. Die Himmelsrichtungen Südwesten, Nordosten, Westen und Nordwesten sind günstige Richtungen, um dort einen Raum einzunehmen und für die Kopfrichtung beim Schlafen. Die Richtung *Tien Yi* eignet sich als Schlafzimmer oder Raum, in dem Sie sich länger aufhalten und im Krankheitsfall Ihre Gesundheit unterstützen. Besonders viel Glück bringt Ihnen der Bereich *Sheng Chi*, wenn sich dort Ihr Eingang befindet oder das Büro. Meiden Sie die vier ungünstigen Richtungen. Halten Sie sich dort nicht länger als drei Stunden am Stück auf.

• Günstige Richtungen

- Westen: *Tien Yi*, hier ist ein guter Heilbereich.
- Nordwesten: *Yien Nien*, hier unterstützen Sie ein langes und gesundes Leben.
- Südwesten: *Fu Wei*, Sie unterstützen Ihre persönliche Entwicklung.
- Nordosten: *Sheng Chi*, Sie ziehen Energie und Vitalität an.

• Ungünstige Richtungen:

- Norden: *Chueh Ming* kann Gesundheitsprobleme mit sich bringen.
- Osten: *Who Hai* gibt Hinweise auf Unfallgefahren. Sichern Sie Ihre Treppen, sorgen Sie für freie Laufzonen und entfernen Sie Hindernisse jeder Art.
- Süden: *Liu Sha*, hier warten Streitigkeiten auf der zwischenmenschlichen Ebene auf Sie.
- Südosten: *Wu Kuei*, in diesem Bereich können sie negative Energien anziehen, Verwirrungen und Unklarheiten.



Ihre Ming Kwa-Zahl ist 3

Sie gehören damit zur östlichen Lebensgruppe. Die Himmelsrichtungen Süden, Norden, Osten und Südosten sind günstig für Sie, um dort einen Raum einzunehmen und für die Kopfrichtung beim Schlafen. Die Richtung *Tien Yi* eignet sich als Schlafzimmer oder Raum, in dem Sie sich länger aufhalten und im Krankheitsfall Ihre Gesundheit unterstützen. Besonders viel Glück bringt Ihnen der Bereich *Sheng Chi*, wenn sich dort Ihr Eingang befindet oder das Büro.

Meiden Sie die vier ungünstigen Richtungen. Halten Sie sich dort nicht länger als drei Stunden kontinuierlich auf.

• Günstige Richtungen

- Norden: *Tien Yi*, hier ist ein guter Heilbereich.
 Südosten: *Yien Nien*, hier unterstützen Sie ein langes und gesundes Leben.
 Osten: *Fu Wei*, Sie werden Ihre persönliche Entwicklung fördern.
 Süden: *Sheng Chi*, Sie ziehen Energie und Vitalität an.

• Ungünstige Richtungen:

- Westen: *Chueh Ming* bringt Ihnen Gesundheitsprobleme.
 Südwesten: *Who Hai* gibt Hinweise auf Unfallgefahren. Sichern Sie Ihre Treppen, sorgen Sie für freie Laufzonen und entfernen Sie Hindernisse jeder Art.
 Nordosten: *Liu Sha*, hier warten Streitigkeiten auf der zwischenmenschlichen Ebene auf Sie.
 Nordwesten: *Wu Kuei*, in diesem Bereich können sie negative Energien anziehen, Verwirrungen und Unklarheiten.



Ihre Ming Kwa-Zahl ist 4

Sie gehören damit zur östlichen Lebensgruppe. Die Himmelsrichtungen Süden, Norden, Osten und Südosten sind günstig für Sie, um dort einen Raum einzunehmen und für die Kopfrichtung beim Schlafen. Die Richtung *Tien Yi* eignet sich als Schlafzimmer oder Raum, in dem Sie sich länger aufhalten und im Krankheitsfall Ihre Gesundheit unterstützen. Besonders viel Glück bringt Ihnen der Bereich *Sheng Chi*, wenn sich dort Ihr Eingang befindet oder das Büro.

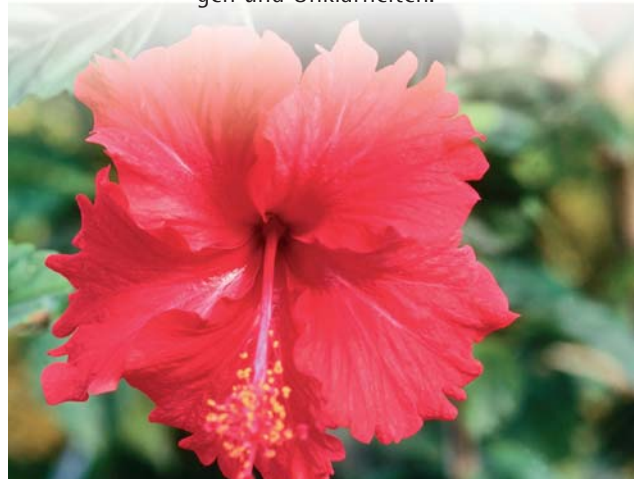
Meiden Sie die vier ungünstigen Richtungen. Halten Sie sich dort nicht länger als drei Stunden ohne Pause auf.

• Günstige Richtungen

- Süden: *Tien Yi*, hier ist ein guter Heilbereich.
 Osten: *Yien Nien*, hier bekommen Sie genügend Energie für ein langes und gesundes Leben.
 Südosten: *Fu Wei*, Sie werden Ihre persönliche Entwicklung fördern können.
 Norden: *Sheng Chi*, Sie ziehen Energie und Vitalität an.

• Ungünstige Richtungen

- Nordosten: *Chueh Ming* bringt Gesundheitsprobleme mit sich.
 Nordwesten: *Who Hai* gibt Hinweise auf Unfallgefahren. Sichern Sie Ihre Treppen, sorgen Sie für freie Laufzonen und entfernen Sie Hindernisse jeder Art.
 Westen: *Liu Sha*, hier warten Streitigkeiten auf der zwischenmenschlichen Ebene auf Sie.
 Südwesten: *Wu Kuei*, in diesem Bereich können sie negative Energien anziehen, Verwirrungen und Unklarheiten.



Ihre Ming Kwa-Zahl ist 6

Sie gehören zur westlichen Lebensgruppe. Die Himmelsrichtungen Südwesten, Nordosten, Westen und Nordwesten sind günstige Richtungen, um dort einen Raum einzunehmen und für die Kopfrichtung beim Schlafen. Die Richtung *Tien Yi* eignet sich als Schlafzimmer oder Raum, in dem Sie sich länger aufhalten und im Krankheitsfall Ihre Gesundheit unterstützen. Besonders viel Glück bringt Ihnen der Bereich *Sheng Chi*, wenn sich dort Ihr Eingang befindet oder das Büro.

Meiden Sie die vier ungünstigen Richtungen. Halten Sie sich dort nicht länger als drei Stunden ohne Unterbrechung auf.

• Günstige Richtungen

Nordosten: *Tien Yi*, hier ist ein guter Heilbereich.

Südwesten: *Yien Nien*, hier sind Sie in einem Energiebereich, der langes und gesundes Leben unterstützt.

Nordwesten: *Fu Wei*, Sie werden Ihre persönlichen Entwicklung fördern.

Westen: *Sheng Chi*, Sie ziehen Energie und Vitalität an.

• Ungünstige Richtungen:

Süden: *Chueh Ming* bringt Gesundheitsprobleme mit sich.

Südosten: *Who Hai* gibt Hinweise auf Unfallgefahren. Sichern Sie Ihre Treppen, sorgen Sie für freie Laufzonen und entfernen Sie Hindernisse jeder Art.

Norden: *Liu Sha*, hier warten Streitigkeiten auf der zwischenmenschlichen Ebene auf Sie.

Osten: *Wu Kuei*, in diesem Bereich können sie negative Energien anziehen, Verwirrungen und Unklarheit.



Ihre Ming Kwa-Zahl ist 7

Sie gehören zur westlichen Lebensgruppe. Die Himmelsrichtungen Südwesten, Nordosten, Westen und Nordwesten sind günstige Richtungen, um dort einen Raum einzunehmen und für die Kopfrichtung beim Schlafen. Die Richtung *Tien Yi* eignet sich als Schlafzimmer oder Raum, in dem Sie sich länger aufhalten und im Krankheitsfall Ihre Gesundheit unterstützen. Besonders viel Glück bringt Ihnen der Bereich *Sheng Chi*, wenn sich dort Ihr Eingang befindet oder das Büro.

Meiden Sie die vier ungünstigen Richtungen. Halten Sie sich dort nicht länger als drei Stunden ohne Ortswechsel auf.

• Günstige Richtungen

Südwesten: *Tien Yi*, hier ist ein guter Heilbereich für Sie.

Nordosten: *Yien Nien*, hier sind Energien für ein langes und gesundes Leben.

Westen: *Fu Wei*, Sie werden Ihre persönliche Entwicklung fördern.

Nordwesten: *Sheng Chi*, Sie ziehen Energie und Vitalität an.

• Ungünstige Richtungen:

Osten: *Chueh Ming* bringt Gesundheitsprobleme mit sich.

Norden: *Who Hai* gibt Hinweise auf Unfallgefahren. Sichern Sie Ihre Treppen, sorgen Sie für freie Laufzonen und entfernen Sie Hindernisse jeder Art.

Südosten: *Liu Sha*, hier warten Streitigkeiten auf der zwischenmenschlichen Ebene auf Sie.

Süden: *Wu Kuei*, in diesem Bereich können sie negative Energien anziehen, Verwirrungen und Unklarheiten.



Ihre Ming Kwa-Zahl ist 8

Sie gehören zur westlichen Lebensgruppe. Die Himmelsrichtungen Südwesten, Nordosten, Westen und Nordwesten sind günstige Richtungen, um dort einen Raum einzunehmen und für die Kopfrichtung beim Schlafen. Die Richtung *Tien Yi* eignet sich als Schlafzimmer oder Raum, in dem Sie sich länger aufhalten und im Krankheitsfall Ihre Gesundheit unterstützen. Besonders viel Glück bringt Ihnen der Bereich *Sheng Chi*, wenn sich dort Ihr Eingang befinden sollte oder das Büro.

Meiden Sie die vier ungünstigen Richtungen. Halten Sie sich dort nicht länger als drei Stunden am Stück auf.

• Günstige Richtungen

- Nordwesten: *Tien Yi*, hier ist ein guter Heilbereich.
- Westen: *Yien Nien*, hier sind Energien, die ein langes und gesundes Leben unterstützen.
- Nordosten: *Fu Wei*, Sie werden Ihre persönliche Entwicklung fördern.
- Südwesten: *Sheng Chi*, Sie ziehen Energie und Vitalität an.

• Ungünstige Richtungen:

- Südosten: *Chueh Ming* bedeutet Verlust von Arbeit und Besitz ist möglich, Mangel an Wohlstand, Gesundheitsprobleme.
- Süden: *Who Hai* gibt Hinweise auf Unfallgefahren. Sichern Sie Ihre Treppen, sorgen Sie für freie Laufzonen und entfernen Sie Hindernisse jeder Art.
- Osten: *Liu Sha*, hier warten Streitigkeiten auf der zwischenmenschlichen Ebene auf Sie.
- Norden: *Wu Kuei*, in diesem Bereich können sie negative Energien anziehen, Verwirrungen und Unklarheiten.



Ihre Ming Kwa-Zahl ist 9

Sie gehören damit zur östlichen Lebensgruppe. Die Himmelsrichtungen Süden, Norden, Osten und Südosten sind günstig für Sie um dort einen Raum einzunehmen und für die Kopfrichtung beim Schlafen. Die Richtung *Tien Yi* eignet sich als Schlafzimmer oder Raum, in dem Sie sich länger aufhalten und im Krankheitsfall Ihre Gesundheit unterstützen. Besonders viel Glück bringt Ihnen der Bereich *Sheng Chi*, wenn sich dort Ihr Eingang befinden sollte oder das Büro.

Meiden Sie die vier ungünstigen Richtungen. Halten Sie sich dort nicht länger als drei Stunden kontinuierlich auf.

• Günstige Richtungen

- Südosten: *Tien Yi*, hier ist ein guter Heilbereich.
- Norden: *Yien Nien*, hier sind Energien, die ein langes und gesundes Leben unterstützen.
- Süden: *Fu Wei*, Sie werden Ihre persönliche Entwicklung fördern.
- Osten: *Sheng Chi*, Sie ziehen Energie und Vitalität an.

• Ungünstige Richtungen:

- Nordwesten: *Chueh Ming* bringt Gesundheitsprobleme mit sich.
- Nordosten: *Who Hai* gibt Hinweise von Unfallgefahren. Sichern Sie Ihre Treppen, sorgen Sie für freie Laufzonen und entfernen Sie Hindernisse jeder Art.
- Südwesten: *Liu Sha*, hier warten Streitigkeiten auf der zwischenmenschlichen Ebene auf Sie.
- Westen: *Wu Kuei*, in diesem Bereich können sie negative Energien anziehen, Verwirrungen und Unklarheiten.

