

Die ersten 7 Tage = von der Föhre bis zum weissen Rosenbogen, die sieben Tage der Neugeborenen:
Thema Quelle, Fruchtbarkeit, Gebären (Weiss)

Valeriana off (Baldrian) Blatt und Wurzel heiss übergossen, als Badezusatz, beruhigend, Theriakwurz.
Lamium album (weisse Taubnessel) als Salatzusatz, Tee zur Beruhigung, Dampfpflege. **Dryopteris filix-mas** (Farne) Wasserauszug der Blätter für Bettwäsche, desinfiziert. **Föhre**: Nadeln für Atemwege.

Die ersten 7 Jahre = vom weissen bis zum rosa Rosenbogen, die sieben Jahre der frühen Kindheit:
Thema: sanfte Regulation (helles Grün)

Artemisia abrotanum (Eberraute) als Mundspülung bei Pilz und Aphten. **Fenchel** (*Foeniculum vulgare*) als Teezusatz zur Dampfpflege, Verdauungsförderung, Sekretlöser. **Plantago lanceolata** (Wegerich) als Darm-, Blase- und Atemwegs-Beruhiger. **Thymus vulgaris** (Thymian) als Dampfbad, als Tee, zur Inhalation bei Atemwegsproblemen. **Calendula officinalis** (Ringelblume) als Hautpfleger.

7 - 14 Jahre = vom rosa Rosenbogen bis zum Geissblattbogen, die sieben Jahre des reifen Kindes:
Thema: Lebensfrühling, Reinigung, Stärkung, Wachstum (feuriges Gelb)

Taraxacum off. (Löwenzahn) zur Leberanregung als Salatzusatz, Wurzel als Tee. **Verbascum densiflorum** (Königskerze) zur Schleimlösung, erweichend, expektorierend, krampflösend, beruhigend. **Achillea millefolium** (Schafgarbe) zur Blutungsminderung und Abwehrstärkung. **Agrimonia eupatoria** (Odermennig) als Badezusatz, als Kompresse, als Tee zur Hautpflege. **Chrysanthemum parthenium** (Mutterkraut) das Blatt bei Fieber, Kopfschmerzen. **Cornus mas** (Kornelkirsche) zur Abwehrstärkung (Vitamin C).

14 – 21 Jahre = vom Geissblattbogen bis zum roten Rosenbogen:

Thema: Verwandlung in Frau und Mann, Verletzungen, Grenzziehung (helles Rot)

Hypericum perforatum (Johannis-Sonnwendkraut) als Salatzusatz, als Grünsaft-Bestandteil, als Abend-Tee zur Begleitung bei Verwandlungen. **Rosa gallica** (Rosenblatt) und **Monarda didyma** (Goldmelisse) besänftigen. **Rubus idaeus** (Himbeerblatt) zur Tumorerregung und Abwehrstärkung. **Rosa canina** (Hagebutten) und **Echinacea purpurea** (Sonnenhut) zur Abwehrstärkung gegen Viren und Pilze. **Cistus incanus** (Zistrose) für Abwehrstärkung des Darms und Wundheilung.

21 – 28 Jahre = vom roten Rosen- bis zum Platterbsenbogen:

Thema: Selbstfindung, Aufbau von Gesundheit und Kraft (Violett-Braun)

Pulmonaria off. (Geflecktes Lungenkraut) bei Lungenleiden. **Symphytum off.** (Beinwell) Blatt bis Mitte Mai als Blatt-Salat und Blattpaste, Wurzel im Frühjahr und Herbst als Wurzelpulver, als Salbe bei Wundheilungsproblemen, stumpfen Verletzungen. **Viola odorata** (Veilchenblatt) immunmodulierend, zur Pflege von Haut und Schleimhaut. **Ribes nigrum** (Cassis) Blatt und Frucht zur Entzündungshemmung und Verjüngung.

28 – 35 Jahre = vom Platterbsen- bis zum Hopfenbogen:

Thema: Rhythmusfindung Fruchtbarkeit (Blau)

Hamamelis virginiana (Zaubernuss) als Blattzusatz, Tee, Salbe zur Gefässwandstärkung. **Iris versicolor** (Iris) Rhizom verbessert den Lymphfluss. **Vitex agnus castus** (Mönchspfeffer) zur Zyklusregulierung, Ausgeglichenheit. **Daucus carota** (Wilde Möhre) als Tinktur für die Fruchtbarkeit.

35 – 42 Jahre = vom Hopfenbogen bis zum Weissdorn:

Thema: Genuss, Ruhe und Schönheit (helles Grün)

Humulus lupulus (Hopfenzapfen) zum Genuss, zur Beruhigung, Besänftigung, Entzündungshemmung. **Betonica officinalis** (Heilziest) zur Abwehrstärkung und als Schutzpflanze. **Artemisia vulgaris** (Beifuss) als Tee, Tinktur mit Achillea für mehr Beckenfeuer. **Alchemilla vulgaris** (Frauenmantel) zum Schutz der Gebärmutter. **Leonurus cardiaca** (Herzgespann) als Tee, Tinktur zur Energiebalance, bei

Herzbeschwerden, zur Schilddrüsenunterstützung, **Mitochondrienschützer**, **Immunregulator**. **Melissa off.** (Zitronmelisse) zur Beruhigung und Entspannungsförderung.

42 – 49 Jahre = unter dem Weissdorn um die Zitterpappel (Espe) drehen:

Thema: Besinnung und Neuorientierung, Suche nach Weisheit (herb duftendes Weiss)

Crataegus oxyacantha (Weissdorn) Blüten, Blatt und Zweige als Seelen-Geist-Ausrichter und Herzstärker. **Populus tremuloides** (Zitterpappel, Espe) Blatt und Blattknospe als Badezusatz, Salbe bei Schmerzen, **entzündungshemmend**.

49 – 56 Jahre = vom Weissdorn-Rund bis zum Birkenbogen:

Thema: Verwandlung, Metamorphose, Nervensystem-Pflege (Olivgrün)

Cimicifuga racemosa (Silberkerze) Wurzelauszug bei Gelenkschmerzen, Unruhe, Wallungen. **Salvia off.** (Salbei) als antivirale, antibakterielle und krampflösende Pflanze. Stabilisiert emotional, hilft bei starkem Schwitzen, vermindert Flüssigkeitsverlust, zentriert. **Verbena off.** (Eisenkraut) für Magen-Darm-Pflege, Gewichtsstabilisierung, in Grünsaft und als Badezusatz. **Satureja montana** (Bergbohnenkaut) als Abwehrrpflanze, antiviral, penetriert Bio-Film. **Ribes nigrum** (Schwarze Johannisbeere) als verjüngende Pflanze, **stark antioxidativ**.

56 – 63 Jahre = vom Birken – bis zum Haselbogen:

Thema: Freundschaft mit sich, der Natur, dem Wasser (Gelb-Orange)

Betula alba (Birke) Blatt, Saft und Zweige als Salatzusatz, Grünsaft, Tee, Badezusatz zur sanften Nierenanregung, Reinigung. **Tropaeolum majus** (Kapuzinerkresse) als prophylaktisches und kuratives Mittel bei Harnwegsinfektionen. **Salvia off.** (Salbei) zur Blasen-Stärkung, **Thymus vulgaris** (Thymian) als Tee und Tinktur für Abwehrstärkung der Blase. **Verbascum densiflorum** (Königskerze) Blüten in Salat, Grünsaft oder als Tee, Tinktur zur Pflege der Schleimhäute in Nase, Rachen, Bronchien und Blase, **DNA-protektiv**.

63 – 70 Jahre = von der Hasel zur Rebe:

Thema: Erkennen der Naturzyklen, des begrenzten und unbegrenzten Wachstums (Blauviolett)

Corylus avellana (Hasel) junges Blatt einmal pro Woche als Tumorprophylaxe. **Rosmarinus off.** (Rosmarin) zur Abwehrstärkung, Blutdruckhebung. **Arctium lappa** (Grosse Klette) Blatt, Frucht und Wurzel als abwehrstärkende und immunregulierende Pflanze. **Artemisia absinthium** (Wermut) als Mund- und Darmschutzpflanze, **anti-inflammatorisch** (bei Colitis ulcerosa), antidepressiv.

70 - 77 Jahre = vom Reben- bis zum Clematisbogen:

Thema: Vorbereitung auf das Alter, Schmerzreduktion (Lila)

Vitis vinifera (Rebe) Blatt, Saft, Trauben zur Schmerzlinderung, **antioxidativ**, abschwellend. **Lavandula angustifolia** (Lavendel) zur Angstlösung. **Salix alba** (Weide) Kambrium, schmerzlindernd. **Filipendula ulmaria** (Mädesüss) Blatt- und Blüten-Tee: **stark entzündungshemmend und neuroprotektiv**, bei Rheuma, Fieber und Schmerzen. Stimmungsaufhellend, magenschonend, Duftstreu.

über 77 Jahre = vom Clematisbogen bis zur Eibe:

Thema: Pflege in Liebe und Offenheit (alle Farben)

Foeniculum vulgare (Fenchel) als Dampfpfeger und Asthmamittel. **Silybum marianum** (Mariendistel) **antioxidativ, entzündungshemmend**, Leberschützend. **Cichorium intybus** (Zichorie) zur Leberanregung. **Carpinus betulus** (Hainbuche) zur Entzündungshemmung, Stärkung (Grünsaft). **Taxus brevifolia** (pazifische Eibe) äusserlich **zur Tumorchemmung**.