



Iridologie & Irisdiagnose

„Das Rezept steht im Auge, Sie brauchen es nur abzulesen.“



Wissen Sie, was es bedeutet, wenn ein Mensch braune Augen hat und ein anderer blaue? Warum der eine unermüdlich arbeiten kann und der andere viele Pausen braucht? Warum ein Mensch eher Probleme mit der Verdauung hat und ein anderer mit den Atemwegen? Antworten auf diese Fragen gibt Ihnen die Iridologie – auch bekannt als die sogenannte „Irisdiagnose“.

Die Iris ist der Spiegel von Körper, Geist und Seele. Jedes Auge ist zwar ein unverwechselbares Unikat, doch gibt's es grundlegende Gemeinsamkeiten.

Bereits Ihre Augenfarbe verrät Tendenzen Ihrer Konstitution (Erbanlagen, Schwachstellen, Stoffwechsel, Charakter). Bestimmte Erkrankungen können dank der Iridologie frühzeitig erkannt werden.

Daher wird diese von vielen Heilpraktikern, Ärzten und im Gesundheitsbereich Tätigen als Frühwarnsystem eingesetzt.

Das **BRAUNE** Auge – hämatogene Konstitution

Augenfarben: „Dunkelbraun“, samtartig, dunkel und einheitlich braun.

Braunaugen entstammen aus Asien, Afrika und Süd-Europa, haben einen langsamen Stoffwechsel und entschlacken über Blut und Leber.

Tendenzen:

- Kaltes Wetter wird schlecht vertragen
- schleichende Krankheitsverläufe, wenig Fieber
- Verdauungsstörungen, Stoffwechselproblemen, Übergewicht, Leberschwäche, Muskelverspannungen
- Hormonschwankungen, Schilddrüsenbeschwerden
- Psychosomatik: Braunaugen sind nach außen sanft, innerlich jedoch schnell aufgewühlt und „fressen vieles in sich hinein“.

Ernährungstipps & Kräuter für Braunaugen

- Regelmäßige Mahlzeiten, abends keine Rohkost
- viel grünes Gemüse, kalt gepresste Pflanzenöle
- Frisches Obst, besonders rote Früchte
- Wenig Kohlehydrate und Zucker
- Viel Vitamin C: Acerola-Kirsche, Hagebutte, Johannisbeere, roter Paprika, Petersilie, Sanddorn.
- Kräuter und Bitterstoffe für Leber und Herz (Brennnessel, Löwenzahn, Kreuzkümmel, Weißdorn)
- **Wichtigster Punkt: Förderung der Durchblutung und Entgiftung über die Leber (z.B. mit Bitterstoffen).**

Das **BLAUE** Auge –
lymphatische Konstitution

Augenfarben: blau, grau, blaugrau, blaugrün, blaubraun

Blauaugen entstammen dem Norden. Sie haben kältebedingt einen raschen Stoffwechsel und entgiften über die Lymphe.

Tendenzen:

- frieren schnell
- schnelle hefte Krankheiten
- Lymphsystem-, Schleimhaut- und Atemwegsprobleme
- Allergien, Heuschnupfen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Psychosomatik: Blauaugen sind charakterlich eher kühl und brauchen daher ein harmonisches Umfeld mit viel innerer Wärme.

Das **MISCHAUGE** –
die Mischkonstitution

Augenfarbe: Mischfarben aller Nuancen, häufig grünbraun;

Die Misch-Iris vereint positive als auch negative Eigenschaften der lymphatischen und hämatogenen Iris.

Tendenzen:

- Mischaugen haben eine besonders anfällige Darmflora. Daher sollte regelmäßig der „Florastatus“ beim Hausarzt bestimmt und die Darmforapflege gepflegt werden.
- Weitere siehe Braun/Blauaugen: Welche Konstitution überwiegt, zeigt das Verhältnis der Farbmischungen. Die Augenfarben können sich je nach Verfassung verändern.



Ernährungstipps & Kräuter für Blauaugen

- Viel Wasser trinken
- Pro Mahlzeit nur eine Eiweiß-Sorte (Fleisch, Milchprodukte oder pflanzliches Eiweiß)
- Viel Gemüse und Obst
- Wichtige Mineralstoffe: Kalzium, Eisen, Fluor, Kalium, Natrium, Magnesium
- wärmende Gewürze (Pfeffer, Ingwer, Zimt, Senf)
- Immunstärkende Kräuter (Holunderblüten, Spitzwegerich, Thymian)
- **Wichtigster Punkt: Energiereiche wärmende Nahrung und Entgiftung über die Lymphe.**

Ernährungstipps & Kräuter für Mischaugen

- Ballaststoffreiche zuckerarme, „bittere“ Kost bevorzugen
- Trennkost, wenig Kohlehydrate!
- Regelmäßige Entgiftungs- und Fastenkuren
- Bitterstoffe aus „Schwedenkräutern“ wie Wermut, Angelikawurzel, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, ua.
- Bei krampfartigen Beschwerden helfen Tees aus Kamille, Melisse, Erdrauch und Beifuß.
- **Wichtigster Punkt: Ideal Trennkost und Entgiftungskuren über die Leber (z.B. mit Bitterstoffen).**



Mag. Sandra Stoper

Geschäftsführerin BaBlü® Akademie
Plüddemanngasse 25b | 8010 Graz
www.bablu.at
Hotline +43 (0)664 258 59 49

Lernen Sie mehr über die Iridologie im Iridiagnose-Grundkurs oder dem 8-tägigen Diplomlehrgang zur Iridologin in der BaBlü® Akademie (Start Graz 18.10.; Wien 1.11.)
Gratis Akademieprogramm bestellen!

