

Das Zwölf-Phasen-Stressmodell

Phase	Symptome	Folgen
1: Probleme mit der Verdauung	Verminderte Energie, Sodbrennen, Blähungen, Reizbarkeit und Schwierigkeiten beim Stuhlgang	Mangel an Verdauungsenzymen, reduzierte Durchleitung der Nerven in der Wirbelsäule, Druck auf die Organe
2: Probleme mit dem Dickdarm	Vorstehender Bauch, Blähungen, teilweise trockene und empfindliche Haut	Nahrung bleibt zu lange unverdaut im Körper und wird nicht richtig verstoffwechselt, was zu Fäulnisprozessen, toxischer Belastung und Gasbildung führt.
3: Probleme mit dem Dünndarm	Auch hier Flatulenz beziehungsweise Blähungen, Fäulnisprozesse und aufgeblähtes Gefühl im Bauch	Fäulnisprozesse entwickeln sich weiter und dringen zum Dünndarm vor; es wird immer schwieriger, die Nahrung richtig zu verarbeiten.
4: Probleme mit Leber und Gallenblase	Infektionen, Diabetes, Menstruationsbeschwerden und erhöhter Cholesterinspiegel	Situation im Darm weiter verschlechtert, es kommt zu übermäßiger Anhäufung von Giftstoffen, die in die Leber und Gallenblase gelangen. Wird die Leber mit großen Mengen an Giftstoffen überlastet, kann sie sich nicht mehr regenerieren und den Körper mit ausreichend Enzymen versorgen, sodass sich weitere Teile des Körpers nicht mehr regenerieren können.
5: Probleme mit den Nieren und der Blase	Stoffwechselstörungen; es kommt zu Flüssigkeitsansammlungen im Körper, Neigung zu Osteoporose (Knochenabbau)	Was die Leber nicht verarbeiten kann, gelangt in den Blutkreislauf und wird zu den Nieren und zur Blase transportiert. Wenn die Nieren nicht richtig arbeiten, hat dies negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel.
6: Probleme mit der Lunge	Der Atem beginnt unangenehm zu riechen, Anzeichen von Asthma	Die Giftstoffe, die auch die Nieren nicht verarbeiten können, gelangen in die Blutbahn und werden zur Lunge transportiert. Wenn sich zu viele Giftstoffe im Blut befinden, kann die Aufnahme von Sauerstoff beeinträchtigt werden.

Das Zwölf-Phasen-Stressmodell

Phase	Symptome	Folgen
7: Probleme mit der Blutzirkulation und dem Lymphsystem	Lymphstau, geschwollene Lymphknoten	Wegen des Sauerstoffmangels im Blutkreislauf erhalten die Zellen zu wenig Sauerstoff, um Glukose, Proteine und Fette zu verbrennen. Das Energieniveau sinkt deutlich ab, die Abfallprodukte der Zellen belasten das Lymphsystem übermäßig, und es kommt zu Stauungen.
8: Probleme mit der Milz und dem Herzen	Das Immunsystem ist geschwächt, das Herz wird geschädigt	Ein mit Giftstoffen überlastetes Lymphsystem belastet auch die Milz. Das Herz leidet unter den Abfallprodukten, die sie nicht herausfiltern kann. Die Herzfunktion ist auf bestimmte Lipide (fett-haltige Verbindungen) angewiesen, wird jedoch durch die Giftstoffe belastet, die die Lipide aus dem Blut und dem Lymphsystem mitbringen.
9: Probleme mit der Muskulatur und dem Bindegewebe	Steifheit, Reizungen und Schmerzen	Muskulatur und Bindegewebe erhalten nicht mehr genug Sauerstoff, um Fette und Glukose richtig zu verarbeiten. Es kommt zu Übersäuerung der Muskeln mit Milchsäure, was wie pures Gift wirkt.
10: Probleme mit der Wirbelsäule	Disbalancen in der Wirbelsäule, die verdreht und/oder gekippt ist	Verspannungen und Reizungen der Muskulatur und Verklebungen des Bindegewebes ziehen die Wirbelsäule in Mitleidenschaft.
11: Probleme mit den Hirnnerven	Kopfschmerzen, Migräne, undefinierbare Verspannungen	Gerät die Wirbelsäule aus dem Gleichgewicht, hat dies direkte Auswirkungen aufs Gehirn, weil die Signalweiterleitung in den Nerven nicht mehr richtig funktioniert. Dies hat direkten Einfluss auf alle Organe einschließlich der Drüsen.
12: Probleme mit dem Hormonsystem (endokrines System)	Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse, Unterzuckerung, Unterfunktion der Nebennieren (Nebennierenschwäche/erschöpfung) sowie hormonelles Ungleichgewicht	Das endokrine System ist gestört, was sowohl den Stoffwechsel als auch die Energiebereitstellung beeinträchtigt. Die Produktion von Stoffwechsellenzymen wird gehemmt, und der »toxische Stresskreislauf« beginnt erneut. Der Blutzuckerspiegel sinkt ab, was starkes Verlangen nach Süßigkeiten auslöst, deren Verzehr schädliche Verstopfungen nach sich zieht.