

Allgemeine Fragen

Was du tun kannst, wenn sich dein Körper meldet

Was tun bei...

1. Kopf-, Rückenschmerzen?

Kopfschmerzen:

- Kaffeeentzug: Coffea D6, 5St.)
- schwach aufgebrühter Wermuttee
- Spannungskopfschmerz: Einreibung mit Aconitöl
- oder Pfefferminzöl an die Schläfen, wechselwarme Auflagen Nacken und Stirn
- Darm entleert? - Einlauf
- Kalter Knieguss
- Bewegung an frischer Luft oder Entspannung und Ruhe

Rückenschmerzen:

- wärmende Auflagen
- Basisches Fußbad
- Yoga machen (Bewegung)
- Shakti Matte
- Massage
- heiße Kompresse oder kalte Auflage

2. trockener Haut?

- ein gutes Bio Körperöl
- Bio Hautcreme (Lotion)
- Öl-Ganzkörperbad
- Basisches Fußbad

3. Magen-Darm Beschwerden?

- Kamillentee oder Fenchel-/Anis-/Kümmeltee
- 2 EL Kartoffelsaft in 50 ml Wasser
- Baucheinreibung mit warmem Kümmelöl in kreisenden Bewegungen
- evtl. Haferschleim



Allgemeine Fragen

Was du tun kannst, wenn sich dein Körper meldet

Was tun bei...

4. Kälte im Körper?

- Wärmflasche
- Ingwertee
- Schleimfasten
- Wechselwarmes Fußbad
- Ganzkörperbad
- Bewegung an frischer Luft

5. Schlafproblemen?

- Tees: Lavendel, Melisse, Hopfen, Baldrian
- Leberwickel
- Einlauf
- bei offenem Fenster schlafen
- Lavendelfußbad
- Ganzkörperbad
- Sauna/Dampfbad

6. Hungergefühlen?

- Bewegung
- Einlauf gemacht
- viel trinken
- Grüner Hafertee

7. Mundgeruch?

- Zitronenschnitze
- Zahnpflege betreiben
- zusätzlich Zungenschaber
- Ölziehen

8. wenn sich meine Sehfähigkeit verschlechtert?

- ist im Fasten normal
- reguliert sich nach dem Fasten wieder

