



# **Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)**

*Robert Kopf*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)**

*Robert Kopf*

## **Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf**

Viele Menschen leiden unter Stuhlverstopfung (Obstipation). Die häufigsten Beschwerden sind Blähungen, Völlegefühl, Unwohlsein, Mundgeruch und Kopfschmerzen. Verstopfung ist eine der häufigsten Zivilisationskrankheiten. Im Darm entsteht bei einer Obstipation Fäulnis und Gärung. Dies übersäuert unseren Organismus, schwächt das Immunsystem und öffnet chronischen Erkrankungen Tür und Tor.

Die Ursachen einer Obstipation sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Ernährungsfehler, eine gestörte Darmbewegung, Bewegungsmangel und unregelmäßige Lebensführung, hastiges Essen, zu geringe Flüssigkeitszufuhr, eine Übersäuerung des Darmes, hormonelle Veränderungen, bestimmte Medikamente, psychische Faktoren, Erkrankungen des Nervensystems, Stress und nervliche Überlastung, ein Mangel an Verdauungsenzymen, eine geschädigte Bauchspeicheldrüse, Leber- und Herzerkrankungen, eine verringerte Gallebildung in der Leber, Störungen der Darmflora und bakterielle Fehlbesiedlung im Darm.

In diesem naturheilkundlichen Ratgeber erhalten Sie Ernährungshinweise und Empfehlungen, wie Sie eine Obstipation mit Hilfe der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde behandeln und vermeiden können. Vorgestellt werden die bewährtesten Heilpflanzen, Teerezepte, Extrakte, Rezepturen für Tinkturen und Kräuterweine zum Selbermachen, Akupressurpunkte und Wasseranwendungen.

Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte auf den Energiebahnen (Meridiane) des Körpers gedrückt, massiert oder beklopft. Durch das Akupressieren wird der Energiehaushalt zwischen den Meridianen ausgeglichen und der Kranke hat wieder genügend Kraft, um gesund zu werden.

Wasseranwendungen bewirken einen positiven Heilreiz zur Behandlung und Vorbeugung einer Obstipation. Bäder, Waschungen, Wickel und Güsse kräftigen die Verdauungsorgane, das Hormon- und Immunsystem, den Stoffwechsel und fördern die Durchblutung. Sie hellen sogar die Stimmung auf. Gegen körperlichen sowie psychischen Stress härten die Anwendungen ebenso ab, denn sie wirken harmonisierend auf das Nervensystem.

Die Naturheilkunde wirkt ganzheitlich. Sie behandelt nicht nur einzelne Symptome, sondern hat den gesamten Menschen im Blick, also Körper, Seele und Geist. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, Lebensfreude und vor allem Gesundheit.

Robert Kopf

 [Read Online Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanz ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf**

---

**From reader reviews:**

**Rosalva Nichols:**

Have you spare time for any day? What do you do when you have considerably more or little spare time? That's why, you can choose the suitable activity for spend your time. Any person spent all their spare time to take a walk, shopping, or went to the particular Mall. How about open or perhaps read a book eligible Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)? Maybe it is to get best activity for you. You already know beside you can spend your time along with your favorite's book, you can more intelligent than before. Do you agree with their opinion or you have other opinion?

**Alberto Benson:**

The book Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) gives you the sense of being enjoy for your spare time. You may use to make your capable far more increase. Book can to be your best friend when you getting tension or having big problem with the subject. If you can make studying a book Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) to be your habit, you can get much more advantages, like add your own personal capable, increase your knowledge about several or all subjects. You may know everything if you like open up and read a guide Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition). Kinds of book are a lot of. It means that, science e-book or encyclopedia or some others. So , how do you think about this guide?

**Douglas Holmes:**

Reading a publication tends to be new life style in this particular era globalization. With examining you can get a lot of information that could give you benefit in your life. Using book everyone in this world can easily share their idea. Guides can also inspire a lot of people. Lots of author can inspire all their reader with their story or even their experience. Not only the storyline that share in the publications. But also they write about the information about something that you need example of this. How to get the good score toefl, or how to teach your children, there are many kinds of book that exist now. The authors nowadays always try to improve their talent in writing, they also doing some research before they write on their book. One of them is this Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition).

**Stephanie Dillard:**

You will get this Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur

und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by look at the bookstore or Mall. Simply viewing or reviewing it could possibly to be your solve problem if you get difficulties on your knowledge. Kinds of this book are various. Not only by written or printed but in addition can you enjoy this book through e-book. In the modern era such as now, you just looking from your mobile phone and searching what their problem. Right now, choose your current ways to get more information about your guide. It is most important to arrange yourself to make your knowledge are still up-date. Let's try to choose proper ways for you.

**Download and Read Online Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf #1VQL72YUMP3**

# **Read Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf for online ebook**

Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf books to read online.

## **Online Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf ebook PDF download**

**Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Doc**

Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Mobipocket

Verstopfung, Obstipation - Behandlung mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf EPub