



**Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen
behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und
Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und
pflanzlicher Ratgeber (German Edition)**

Robert Kopf

Download now

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

Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition)

Robert Kopf

Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

Schlafen und Wachsein folgen einem natürlichen Rhythmus. Bei länger andauernden Unregelmäßigkeiten reagiert der Organismus höchst sensibel. Die Folgen von Schlafstörungen sind Antriebslosigkeit, Reizbarkeit, Schwindel, ein schlechtes Allgemeinbefinden, Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen, diffuse körperliche Beschwerden sowie verminderte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

Die Ursachen einer Schlaflosigkeit (Insomnie) sind Überlastung, Depressionen, Ängste, vegetative Störungen, Bluthochdruck, Umwelteinflüsse, Sorgen, eine Übersäuerung des Stoffwechsels, Bewegungsmangel, hormonelle Veränderungen, falsche Ernährung, ein Mineralstoff- und Vitaminmangel, Nahrungsmittelzusätze, Drogen, Alkohol, Rauchen, ruhelose Beine (Restless-Legs-Syndrom) sowie Herz-, Leber- und Nierenkrankheiten.

In diesem naturheilkundlichen Ratgeber erhalten Sie Ernährungshinweise, Tipps für einen gesunden Schlaf und Empfehlungen, wie Sie eine Schlaflosigkeit mit Hilfe der Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde behandeln und vermeiden können. Vorgestellt werden die bewährtesten Heilpflanzen, Teerezepte, Extrakte, Rezepte für Tinkturen und Kräuterweine zum Selbermachen, Akupressurpunkte und Wasseranwendungen.

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

Wasseranwendungen bewirken einen positiven Heilreiz zur Vorbeugung und Behandlung von Schlafstörungen. Bäder, Waschungen, Wickel und Güsse kräftigen das Hormon- und Immunsystem, die Blut- und Lymphgefäße, 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 Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen beh ...pdf](#)

Download and Read Free Online Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

From reader reviews:

Evelina Lewis:

Have you spare time for a day? What do you do when you have far more or little spare time? Sure, you can choose the suitable activity for spend your time. Any person spent their spare time to take a move, shopping, or went to typically the Mall. How about open or perhaps read a book entitled Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition)? Maybe it is being best activity for you. You recognize beside you can spend your time together with your favorite's book, you can more intelligent than before. Do you agree with the opinion or you have various other opinion?

Noah Hansell:

This Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition) are generally reliable for you who want to be a successful person, why. The key reason why of this Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition) can be among the great books you must have will be giving you more than just simple reading through food but feed you with information that maybe will shock your earlier knowledge. This book is definitely handy, you can bring it just about everywhere and whenever your conditions throughout the e-book and printed ones. Beside that this Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition) forcing you to have an enormous of experience for instance rich vocabulary, giving you trial of critical thinking that we realize it useful in your day action. So , let's have it and luxuriate in reading.

Adeline Bonds:

Are you kind of busy person, only have 10 as well as 15 minute in your moment to upgrading your mind proficiency or thinking skill possibly analytical thinking? Then you are experiencing problem with the book as compared to can satisfy your short space of time to read it because pretty much everything time you only find reserve that need more time to be learn. Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition) can be your answer mainly because it can be read by anyone who have those short free time problems.

Stephen Morgan:

You will get this Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition) by look at the

bookstore or Mall. Just simply viewing or reviewing it could to be your solve challenge if you get difficulties for the knowledge. Kinds of this publication are various. Not only by simply written or printed but additionally can you enjoy this book through e-book. In the modern era similar to now, you just looking from your mobile phone and searching what your problem. Right now, choose your own ways to get more information about your book. It is most important to arrange you to ultimately make your knowledge are still revise. Let's try to choose right ways for you.

**Download and Read Online Schlaflosigkeit, Insomnie -
Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und
Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher
Ratgeber (German Edition) Robert Kopf #RYPD1LNT4V7**

Read Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf for online ebook

Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher 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 Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf books to read online.

Online Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf ebook PDF download

Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Doc

Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Mobipocket

Schlaflosigkeit, Insomnie - Schlafstörungen behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein naturheilkundlicher und pflanzlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf EPub