



# MASSNAHMEN GEGEN VERSTOPFUNG

## Maßnahmen gegen Verstopfung

- Das Essen (sehr) gut und lange kauen!
- Bauchmassage (100 mal im Uhrzeigersinn)  
evt. 2 mal täglich
- Direkt nach dem Aufstehen ein bis zwei Gläser  
warmes Wasser trinken
- Zengest-Öl von doTerra  
(Info unter: [www.suma-oelsuse.de](http://www.suma-oelsuse.de) )
- „Chufas Nüssli“ (= Erdmandeln)
- Bewegung – besonders Strecken + Bücken,  
Gymnastik und Hocksitz: Füße mit ganzer Sohle  
am Boden – Arme gestreckt in der Hocke  
über den Knien ablegen
  - > Glycerinzäpfchen oder Inulin  
(kann Blähungen verursachen)
- Darmsymbiontenmittel (z.B. Mutaflor)
- „Sana Colon“ oder „Regenerat“ von Dr. Jacob's
- Heidelbeeren (roh – nicht aus Konserven)
- 1 Glas Wasser jeweils 1 Std. vor dem Essen trinken
- kl. Menge Bittersalz oder FX.-Passagesalz,  
oder Magnesium hochdosiert Zimt-, Kardamom-,  
Ingwer-, Süßholz – Tee
- Zur Nacht: 1 Esslöffel Olivenöl u. einige  
Tropfen Zitronensaft
- Ghee zum Kochen verwenden
- Für Begeisterung im Leben sorgen  
(geistige Anregung, Lebensfreude, Schwung und Elan)
- 3 mal tägl. 1 TL. Flohsamen in 1 Glas Wasser  
(jeweils ½ Std. vor den Essen trinken)
- Reflexion: „Was verstopft mich und was möchte  
ich nicht loslassen?“

## Kaffee-Einlauf

½ Liter Wasser mit 3 gehäuften Esslöffeln Kaffee im Topf  
auf die Herdplatte stellen. Abkochen und 2 Minuten  
köcheln lassen. Dann beiseite stellen, Deckel auf den Topf  
legen und 10 Minuten ziehen lassen. Im Messbecher  
½ Liter kaltes Wasser und das durch ein Teesieb gefilterte  
Kaffeewasser mischen und in einen Irrigator füllen.  
(richtige Temperatur! )

Den Irrigator in 1 Meter Höhe aufhängen. Dann den Kaffee  
durch den Schlauch laufen lassen.

Schlauch öffnen. 10 Minuten ( mit Uhr! ) warten und dabei  
meditieren, dass sich bei Krämpfen alte Wut ablöst...  
Aushalten... Darm entleeren.

Dieser Einlauf ist gut bei aufkommender Erkältung und bei  
Migräne im Anfangsstadium;

Die Leber wird günstig beeinflusst.