

Dr. medUlf Böhmig

4,4V £4

**SCHLAFSTÖRUNGEN
STRESS ^{^ 8 H}
UND NERVOSITÄT
NATurnaHE BEHANDLUNG**

Orac

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Aktuell wirksame Akupressurpunkte bei nervösen Störungen	9
I. Punkte im Verlauf des Kreislaufmeridians.	10
II. Punkte im Verlauf des Herzmeridians.	13
III. Punkte am Hand- und Unterarmrücken (Dickdarm- und Dünndarmmeridian).	15
IV. Punkte im Bereich des Magenmeridians.	16
V. Punkte im Bereich des Nierenmeridians.	17
VI. Punkte an der Fußsohle.	19
Die Basisprogramme.	20
I. Verlust der Spannkraft.	22
II. Innere Verspannung mit Krampfneigung, Angstzustände	24
III. „Vegetative Dystonie“, Streßüberempfindlichkeit, Schlaflosigkeit	27
IV. Schlaflosigkeit, Nervenschwäche, kombiniert mit körperlicher Schwäche, Tagesmüdigkeit.	29
Die Zusatzprogramme.	32
Wetterfühligkeit.	33
Leistungsschwäche des Gehirns.	35
Beklemmungen.	37
Unausgeglichenheit, Unerfülltheit.	38
Schwermut, bedrückende Erinnerungen.	39
Impotenz des Mannes.	40
Frigidität der Frau.	41
Ernährung als heilsamer Faktor bei nervösen Störungen.	43
Die Trennkost nach Hay und Walb.	50
Nahrungsmittel mit besonderer Wirkung bei nervösen Störungen	58
Heilpflanzen gegen Schlafstörungen, Streß und Nervosität	61
Über die Wahl der richtigen Heilpflanzen.	63
Der Hafer.	65
Der Baldrian.	69
Der Hopfen.	71
Die Passionsblume.	73
Die Melisse.	75
Der Lavendel.	78
Die Bittere Orange.	80
Das Johanniskraut.	83
Das Stiefmütterchen.	85
Aus dem Kräuterschatz von Dr. Edward Bach.	87
Das Heidekraut.	89
Der gelbe Enzian.	91
Das Tausendguldenkraut.	92
Der Odermennig.	94

Die bewußte Autosuggestion nach Emil Coue	96
Das autogene Training102
Die Haltung105
Der Lidschluß107
Die Ruhetönung107
Der Schwereversuch108
Das richtige Zurücknehmen109
Yoga112
Die Totenlage117
Die kosmische Stellung117
Literaturverzeichnis119