

Heilende Selbstmassage

VALERIA FÜCHTNER

*Alltagsbeschwerden
einfach wegmassieren*



Inhalt



- 40 Blutdruck, hoher und niedriger
- 42 Durchfall
- 44 Erkältung
- 46 Erschöpfung
- 48 Halsschmerzen
- 50 Husten
- 52 Kopfschmerzen und Migräne
- 54 Kniebeschwerden
- 56 Krampfadern
- 58 Kreuz- und Rückenschmerzen
- 60 Menstruationsbeschwerden
- 62 Muskelkrämpfe und -schmerzen
- 64 Nackenschmerzen und -verspannungen
- 66 Ohrenscherzen
- 68 Rheumatische Beschwerden
- 70 Schlaflosigkeit
- 72 Schwindel
- 74 Übelkeit
- 76 Verdauungsprobleme
- 78 Verstopfungen
- 80 Wassereinlagerungen
- 82 Wechseljahrsbeschwerden
- 84 Zahnschmerzen

- 86 Entspannung und Energie für Eilige
- 88 Vitalität und Kraft
- 90 Förderung der Konzentration
- 92 Entspannung und Erholung

