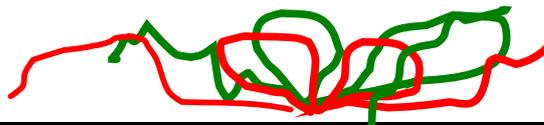


Kneipp-Tipp Dezember

Kneipp
Natürlich leben!



Völlegefühl?



Die kalte Bauchwaschung ist das natürliche Mittel bei Völlegefühl, Verstopfung und Einschlafmühe!

Flach auf dem Rücken liegen, Beine anziehen (= entspannte Bauchmuskulatur); im Uhrzeigersinn mit leichtem Druck den Bauch mit einem nassen (kaltes Wasser!) Tuch immer neu befeuchten; Wiedererwärmung am besten im Bett. Optimal bei Blähungen und nach üppigem Essen! Nicht bei Harnwegsinfekten anwenden > Buch: „Praktische Kneipp-Anwendungen“.



Mehr Lust auf natürliche Gesundheit?
Schweizer Kneippverband, Bern
Tel: 031 – 372 45 43
www.kneipp.ch; info@kneipp.ch