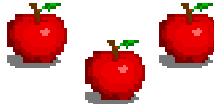


Gesundheit und Schönheit -  
(Auszug aus meinem Kursprogramm "Hexenkraut und Hexenschuss"- Sabine Hamann)

Hexenschuss

**WICHTIG!!! Keine Schonhaltung einnehmen!**  
Bewege Dich vorsichtig mehrmals am Tag und immer etwas mehr

**Apfelessig-Auflage gegen Hexenschuss:**



1 l Wasser erhitzen (nicht kochen) und  
1 Tasse Apfelessig hinzufügen.

Darin ein Baumwolltuch eintauchen und auf die schmerzende Stelle legen.  
Ein dickes Tuch darüber legen und gut in eine Woldecke einwickeln.

Farblichtbestrahlungen helfen, den Hexenschuss zu lindern.

Versuch es mal mit den Farben Orange - Rotlicht ist manchmal zu stark.

Kaufe eine orangefarbene Glühbirne und schraub sie in Deine Nachttischlampe.

Die Bestrahlung sollte etwa 7 Minuten dauern.

**Zitronensaft wirkt auch sehr gut.**

Wenn die "Hexe geschossen hat", den Saft von 1/2 Zitrone trinken.

13 Stunden später den Saft von 1 Zitrone.

Wieder 13 Stunden später den Saft von 1 1/2 Zitronen trinken usw. bis der Hexenschuss fort ist.

Doch nur maximal den Saft von 9 Zitronen auf einmal einnehmen!!!

Weitere Maßnahmen, die Linderung bringen können:

Dorntherapie, Fußreflexzonen-Massage und die Breußmassage bringen oft rasch Linderung.

Auch hilft häufig ein Kartoffelbrei-Wickel oder eine Heublumensack-Auflage.

**Tee**

1 Handvoll Lindenblüten

1 Handvoll Holunderblüten

1 Handvoll Kamille

Alles mischen und etwas davon in ein Tee-Ei geben und mit heißem Wasser übergießen.

7 Min. ziehen lassen und abseihen.

3 x täglich eine Tasse davon trinken

**WICHTIG!!! Keine Schonhaltung einnehmen!**

Bewege Dich vorsichtig mehrmals am Tag und immer etwas mehr.

**wichtiger Hinweis:**

Alle Ratschläge und Rezepte dieser Homepage wurden von der Autorin sorgfältig geprüft und erprobt.

Trotzdem kann keine Haftung übernommen werden.

Die hier beschriebenen Verfahren können eine Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker nicht ersetzen.

Kräuter und ätherische Öle sollten - innerlich - nur unter Anleitung einer erfahrenen Therapeutin oder eines Therapeuten angewendet werden.

Essenzen sind wertvolle Geschenke der Natur. Sie sollten mit Achtung verwendet werden.

Wir sollten sie gebrauchen, aber nicht verbrauchen.