

Doreen Virtue
Robert Reeves
Schmerzfrei leben
Natürliche und spirituelle Wege zur Selbstheilung

Doreen Virtue
Robert Reeves

Schmerzfrei leben

Natürliche und spirituelle Wege zur Selbstheilung

Aus dem amerikanischen Englisch
von Angelika Hansen

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, uppercase, sans-serif font. Above the text is a thin, black, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel »Living Pain-free«.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autor/in und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2014 Doreen Virtue and Robert Reeves
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

1. Auflage

© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Sven Beier

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15291-3

Inhalt

Einführung: Es ist tatsächlich möglich, schmerzfrei zu leben!	9
Teil 1: Die Wahrheit über Schmerzen	13
Kapitel 1: Die Ursachen von Schmerz	15
Kapitel 2: Der Geist ist stärker als der Schmerz	29
Kapitel 3: Was es mit Stress und Entzündungen auf sich hat	39
Teil 2: Natürliche Methoden zur Schmerzheilung	45
Kapitel 4: Schmerzlindernde Heilkräuter und Nahrungsergänzungsmittel	47
Kapitel 5: Heilung von Schmerzen und Entzündungen durch richtige Ernährung	74
Kapitel 6: Schmerzfrei durch Entgiftung	88
Kapitel 7: Mehr Bewegung ins Leben bringen	106
Kapitel 8: Physische Therapie- und Heilmethoden	116
Teil 3: Spirituelle Lösungen zur Heilung von Schmerzen	143
Kapitel 9: Energetische Methoden zur Schmerzheilung .	145
Kapitel 10: Spirituelle Heilmethoden	164
Kapitel 11: Würdigen Sie Ihre Sensitivität	205
Nachwort	219
Anhang: Spezifische Schmerzbereiche und Methoden zu ihrer Heilung	223
Quellenangaben	247
Register	251

*Für alle, die bereit sind,
loszulassen und ein
schmerzfreies Leben zu führen!*

Einführung

Es ist tatsächlich möglich, schmerzfrei zu leben!

Jenseits Ihrer Schmerzen existiert ein voll funktionsfähiger, gesunder Körper, der sich rundum wohlfühlt. Unser Ziel mit diesem Buch ist es, Ihnen dabei zu helfen, sich diese Realität bewusst zu machen. Aus diesem Grund gehen wir auf die tiefer liegenden Ursachen von Schmerz ein und empfehlen Ihnen diverse Naturheilmittel und Anwendungen sowie spirituelle Methoden, um Schmerzen zu heilen. Wir empfehlen Kräuterheilmittel, da Pflanzen die Medizin Gottes sind, seit Jahrhunderten bekannt und von intuitiven indigenen Heilern aller Kulturen benutzt.

Zudem sprechen wir in diesem Buch über das Konzept des Egos, eine der grundlegenden Ursachen von Schmerz. In spiritueller Hinsicht ist das Ego etwas anderes als *egoistisch*, also wollen wir diese Assoziationen für den Moment außer Acht lassen. Stattdessen denken Sie an den Spruch »Ein Engel auf einer Schulter, und ein Teufel auf der anderen«. Es gibt zwei Stimmen in jedem von uns: Eine, die uns erbaut und beglückt (die Engel), und eine, die Angst anzieht (das Ego). Die Stimme des Egos sagt: *Du bist nicht gut genug. Du wirst nie gut genug sein. Du solltest aufgeben* und *Niemand liebt dich*. Doch diese Sprüche sind nichts als blanke Lügen! Ihre Engel lieben Sie über alle Maßen, mehr, als Sie sich vorstellen können, und ihr einziger Wunsch ist, dass es Ihnen gut geht und Sie alles erreichen, was Sie sich wünschen.

Denken Sie daran, wie Sie den Unterschied zwischen dem erkennen können, was Ihre Engel sagen und was Ihr Ego Ihnen einzuflüstern versucht. Wenn Sie durch Gedanken, Visionen, Gefühle oder Worte eine Botschaft empfangen, die erhebend

und positiv ist, können Sie sicher sein, dass sie von Ihren Engeln kommt. Falls eine Botschaft dafür sorgt, dass Sie sich gering oder beschämt fühlen oder Sie überzeugt, dass es besser ist, den nächsten Schritt nicht zu tun, ist sie höchstwahrscheinlich auf Ihr Ego zurückzuführen.

Jeder von uns ist von Engeln umgeben; sie sind heilende Gefährten, die immer an Ihrer Seite sind und Ihnen helfen. Sie müssen weder religiös sein noch wie ein Heiliger leben – *jeder Mensch* hat immer und überall Schutzengel neben sich. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie an Engel glauben oder nicht, da sie Teil Ihrer Physiologie sind – so wichtig und naturgegeben wie unsere Lungen, Gehirn oder Herz.

Ihre Engel sind jetzt, in diesem Moment, bei Ihnen und wünschen, Ihren Körper mit der Gesundheit und dem Wohlsein beglücken zu dürfen, die er braucht. Vielleicht fragen Sie sich: *Warum haben sie mich dann noch nicht geheilt?* Es ist wichtig zu wissen, dass die Engel an das Gesetz des Freien Willens gebunden sind. Dieses universale Gesetz besagt, dass weder sie noch Gott in Ihr Leben eingreifen kann, ohne dass Sie es ausdrücklich gestatten. Sie müssen zuerst um Hilfe bitten; dann können Wunder geschehen. Wenn Sie mit der Stimme Ihres Herzens sprechen, werden Ihre liebevollen Engel jedes Wort hören.

In den folgenden Kapiteln bieten wir Ihnen ein tieferes Verständnis zum Thema physischer Schmerz an; seine Ursachen; die Rolle, die er in Ihrem Körper spielt; und wie sich Ihre Emotionen und Stress auf den Schmerz auswirken. Wir halten nicht nur Empfehlungen für die Behandlung Ihrer Symptome bereit, sondern sagen Ihnen auch, wie Sie mittels Ernährung, Körpertraining, Kräutern, Nahrungsergänzungsmitteln, Entgiftung und unter Rücksichtnahme auf Ihre Sensitivität echtes Wohlergehen erreichen können. Am Ende dieses Buches finden Sie einen einfachen Leitfaden, der einige der häufigsten Schmerz-

bereiche im Körper identifiziert; die möglichen energetischen Ursachen; und spezifische Heilungsempfehlungen, einschließlich Therapien, Nahrungsergänzungsmittel, Gebete und Affirmationen. Sie können dieses Buch entweder auf einmal durchlesen, oder Ihrer Intuition erlauben, Sie zu führen und zu entscheiden, welche Themen für Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt am relevantesten sind.

Vergessen Sie nicht, dass es bei jedem gesundheitlichen Problem am besten ist, sich professionellen medizinischen Rat zu holen. Falls Sie chronische, nicht diagnostizierte Schmerzen haben, vereinbaren Sie einen Termin mit einem vertrauenswürdigen Arzt oder Heiler. Eine klare Diagnose kann Ihnen bei Ihrer Suche nach Besserung helfen. Fragen Sie einen Arzt, bevor Sie Ihre Medikamente wechseln oder neue Heilmittel und Therapien ausprobieren, wie zum Beispiel Fitnesstraining oder Nahrungsergänzungsmittel. Nicht alle Heilmittel sind für jeden richtig; im Falle bereits existierender Erkrankungen, oder wenn Sie zur Zeit einem bestimmten Behandlungsplan folgen, lassen Sie sich beraten, um sicherzugehen, dass das Mittel, zu dem Ihre Intuition Sie führt, sich nicht negativ auf Ihre Medikation auswirkt oder Ihre Symptome verschlimmert.

Wir müssen stets mit der größtmöglichen Sicherheit agieren, wenn es um unsere Gesundheit geht, und vor allem niemals uns selbst oder anderen Schaden zufügen. Bitte gehen Sie bewusst und informiert vor, wenn Sie die vielen Möglichkeiten erforschen, um Schmerzen zu lindern.

Genießen Sie Ihre Reise hin zu einem rundum angenehmen und schmerzfreien Leben.

Doreen und Robert

Teil I

Die Wahrheit über Schmerzen

Kapitel 1

Die Ursachen von Schmerzen

Wenn Sie es zulassen, können Schmerzen Ihr Leben ruinieren. Und jetzt lesen Sie diesen Satz noch einmal... die Schlüsselworte sind: *Wenn Sie es zulassen.*

Ihre Zukunft liegt in Ihren eigenen Händen. Geben Sie den Kampf noch nicht auf. In diesem Buch werden Sie zahlreiche Möglichkeiten finden, wie Sie von physischen Leiden genesen können. Dem Schmerz, der Sie zuvor vielleicht zurückgehalten hat, rutscht vor Angst das Herz in die Hose. Er weiß, dass Sie hier die notwendigen Werkzeuge finden werden, um Ihr Leben zu ändern. Sie können das Hindernis »Schmerz« überwinden und die Fesseln abwerfen, die Sie bislang gelähmt haben.

Vielleicht ist Ihnen bei dem Versuch, dieses Buch zu lesen, Ihr Fokus abhandengekommen; oder Sie sind abgelenkt worden, als Sie einen genaueren Blick auf Ihre Beschwerden werfen wollten. Schuld ist das Ego mit seiner Todesangst vor der Möglichkeit einer Erleichterung oder Heilung. Ihr Ego lenkt Sie ab, denn wenn Sie geheilt werden, sind Sie perfekt in der Lage, Ihre Lebensaufgabe zu erfüllen. Leiden schränkt Ihre Freude am Leben ein, oder macht sie ganz unmöglich, was wiederum dazu führt, dass Sie Ihre Lebensaufgabe nicht finden können. Sobald sich jedoch die Wolke des Schmerzes auflöst, ist der vor Ihnen liegende Weg kristallklar. Was Ihnen erlaubt, Ihre wahre Aufgabe eindeutig zu erkennen.

Jeder Gedanke, der Ihnen in den Sinn kommt, hilft Ihnen bei der Erschaffung Ihrer Realität und Erfahrungen. Indem sie also ihre Gedanken auf Schmerzen fokussieren, ziehen Menschen häufig andere an, die ebenso leiden. Achten Sie darauf, wenn Sie sich Ihren Freundeskreis anschauen. Sind Sie umgeben von inspirierenden Personen mit hoher Energie? Oder sind Sie ausschließlich von Menschen umgeben, die ständig kämpfen, in

ihrem Denken und Handeln eingeschränkt sind und sich durch eine negative Sichtweise auszeichnen? Es geht bei dieser Übung nicht darum, uns selbst zu kritisieren oder zu verurteilen, sondern die Aspekte zu identifizieren, die wir vielleicht ändern möchten. Genauso wie Sie die Macht hatten, diese negativen Personen anzuziehen, haben Sie die Macht, glückliche, gesunde Freunde in Ihr Leben zu bringen.

Die Schmerzen bedingen Einschränkungen, die Sie glauben lassen, gefangen zu sein und nicht mehr voranzukommen. Wenn Sie auf diese Stimme hören, werden Sie Inspiration, Motivation und Kreativität verlieren – drei Dinge, die essenziell sind, um in die Welt hinauszugehen und etwas zu bewirken.

Sie sind hier, um wesentlich mehr zu tun als einfach nur zu existieren. Es ist ganz natürlich, darüber nachzudenken, warum Sie jetzt, zu diesem Zeitpunkt, hier sind. Die Antwort lautet, dass Ihre Seele göttliche Weisheit in sich trägt, die in diesem Moment auf der Erde dringend benötigt wird. Auf einer bestimmten Ebene wissen Sie, dass diese Aussage zutrifft. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben sein würde, wenn Sie sich jeden Augenblick inspiriert fühlten. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Sie alle Ihre Herzenswünsche realisieren würden. Genauso fühlt es sich an, ohne Schmerzen zu leben.

Also wollen wir jetzt gemeinsam die alte Energie des Schmerzes beseitigen und Ihre wunderbare, beglückende Zukunft einläuten!

Was sind Schmerzen?

Schmerzen sind ein Zeichen, dass etwas in Ihrem Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist. Entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente verdecken lediglich die Beschwerden, ohne sich wirklich mit der Ursache zu beschäftigen. Anstatt die Botschaften Ihres Körpers zu verdecken, sollten Sie versuchen herauszufinden, was er Ihnen sagen will.

Die wahre Ursache Ihrer Schmerzen kann physischer, emotionaler oder energetischer Natur sein. Was immer der Grund auch sein mag, verurteilen Sie weder sich selbst noch Ihre Erfahrungen – das würde Ihr Leiden nur noch verstärken. Betrachten Sie Ihre Situation objektiv. Stellen Sie sich die Frage: *Wann haben die Schmerzen angefangen? Was war zu dem Zeitpunkt sonst noch los in meinem Leben? Gab es andere Stressfaktoren oder Traumata?* Unter Umständen werden Sie überrascht sein festzustellen, dass Ihr Körper etwas reflektiert, was jetzt oder zum damaligen Zeitpunkt in Ihrem Leben passierte. Wenn neue Patienten zum ersten Mal in meine (Robert) Naturheilpraxis kommen, gehen sie vielleicht davon aus, dass ich ihnen etwas verschreibe, um ihre Schmerzen zu lindern. Wenn ich auch jedes Mal Hilfe in der einen oder anderen Form anbiete, ist es nicht unbedingt die Art von Hilfe, die sie erwarten. Es macht keinen Sinn, etwas einzunehmen, um Ihre Symptome zu verdecken, da die zugrunde liegende Ursache nach wie vor besteht. Sobald Sie das Medikament absetzen, werden Ihre Schmerzen zurückkommen. Das ist der Grund, warum ich mich jedes Mal, wenn neue Patienten zu mir kommen, erst einmal mit ihnen zusammensetze, um über das zu sprechen, was momentan in ihrem Leben los ist – oder los war, als das Problem begann.

Eine Patientin zum Beispiel erkannte, dass ihr Leiden genau zu dem Zeitpunkt begann, als die Beziehung mit ihrem Ehemann schwierig wurde. Jedes Mal, wenn sie und ihr Mann sich stritten, nahmen ihre Beschwerden zu. Bis zu dem Moment, wo sie mir darüber berichtete, hatte sie diese beiden Ereignisse – die Streitereien mit ihrem Mann und ihre Beschwerden – nie in Zusammenhang gebracht. Ihr Körper benutzte physischen Schmerz, um ihren emotionalen Schmerz zu verdecken, damit sie sich nicht ihren Gefühlen stellen musste! Es überrascht nicht, dass sie eine Menge alter Emotionen gespeichert und tief in ihrem Herzen verborgen hatte. Während es ihr zuneh-

ment leichter fiel, diese alten Emotionen loszulassen, verringerten sich ihre Schmerzen allmählich, bis sie schließlich ganz aus ihrem Körper, ihrem Geist und ihrer Seele verschwanden. Hätten Schmerztabletten ein Problem wie dieses lösen können? Sicher nicht!

Wenn Sie erst einmal verstehen, woher Ihre Schmerzen rühren, müssen Sie sich ihre Intensität und Häufigkeit anschauen. Fragen Sie sich selbst:

- Wann werden die Beschwerden schlimmer?
- Was passiert sonst noch in diesen Momenten – bin ich übermäßig gestresst?
- Habe ich soeben Zeit mit jemandem verbracht, oder etwas Bestimmtes gegessen oder getrunken?
- Wann nehmen die Schmerzen ab, und wann fühle ich mich am besten?
- Mit welchen Aktivitäten, Emotionen oder Beziehungen bin ich in diesen Momenten beschäftigt?

Die Antworten auf obige Fragen enthalten wichtige Hinweise für Ihren Weg zur Besserung. Wenn Ihnen die Aktivitäten bewusst werden, die Ihnen Geborgenheit und Wohlbehagen schenken, können Sie sich entscheiden, sie häufiger auszuüben. Sollten Sie andererseits erkennen, was Ihre Schmerzen verstärkt, haben Sie die Wahl, sich von diesen Situationen fernzuhalten.

Die Schmerz-Illusion

Von einer spirituellen Sichtweise aus betrachtet ist Ihr Körper bereits geheilt. Ihre Seele trägt alle Informationen in sich, die Sie brauchen, um den Weg zu einem angenehmen, glücklichen, von Liebe erfüllten Leben einzuschlagen. Nur wenn Sie auf die angstbasierten Gedanken Ihres Egos hören, kann es passie-

ren, dass Sie von diesem Weg abkommen und als Resultat von Schmerzen geplagt werden.

Wir haben Mitgefühl für die sehr realen Leiden, die Sie erleben. Sie dürfen jedoch nicht vergessen, dass der Weg, den Gott für Sie vorgesehen hat, perfekt ist. Gott als Sinnbild vollkommener Liebe würde nie Schmerzen erschaffen. Ihre Beschwerden sind keine spirituelle Prüfung, sondern ein Produkt des Egos, des Gegenteil Gottes. Dem Ego zu glauben heißt, Energie in etwas zu investieren, das nicht von unserem Schöpfer stammt.

Schauen Sie jenseits der Illusion des Leidens und sehen Sie Ihren Körper stattdessen als das, was er in Wirklichkeit ist. Wenn Schmerz sich in Ihrem Körper heimisch macht, geben Sie ihm einen Räumungsbefehl und lassen ihn wissen, dass er nicht länger in ihrem geweihten Tempel willkommen ist. Beseitigen Sie die Blockaden, die Ihr Licht verdunkeln. Zu den Hindernissen dieser Art auf Ihrem Weg zu perfekter Gesundheit können chemische Stoffe und Toxine in Nahrungsmitteln und Getränken gehören, negative Denkmuster, ein Umfeld mit niedriger Energie, schlechte Ernährung, Bewegungsmangel und Krankheit.

Beachten Sie, dass wir Krankheit von Unwohlsein unterscheiden. Wenn Sie sagen: »Ich habe eine Krankheit«, bestätigen Sie damit kontinuierlich, dass Sie gesundheitlich angeschlagen sind. Ein Zustand des Unwohlseins andererseits bedeutet einfach, dass Sie sich in diesem Moment nicht optimal fühlen und Ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht wiederherstellen müssen.

Es ist wichtig, Aussagen zu vermeiden wie zum Beispiel: »*mein* weher Rücken ...«, »*meine* Schmerzen ...« und »*mir* tut alles immer weh«. Mit solchen Worten machen Sie sich diesen Zustand zu Eigen – wollen Sie wirklich, dass es *Ihre* Schmerzen sind, dass sie Ihnen gehören? Wenn Sie den Begriff Leiden aus Ihrem Wortschatz entfernen, können Sie ihn stattdessen gegen Liebe, Gesundheit und Frieden eintauschen. Das Universum hört immer auf Sie und bringt Ihnen das, was Sie aussenden,

und negative Aussagen wie die obigen dirigieren Ihre Energie dahingehend, Ihren gegenwärtigen Zustand aufrechtzuerhalten. Um das Ganze leichter zu machen, stellen Sie sich vor, dass Sie in jedem Moment Ihres Lebens einen dienstbaren Geist an Ihrer Seite haben, der auf jeden Ihrer Gedanken und jedes Gefühl hört, das Sie haben. Er möchte Ihre Wünsche erfüllen und denkt, dass Sie mehr von dem wollen, worauf Sie sich fokussieren. Helfen Sie Ihrem dienstbaren Geist, indem Sie stets nur um das »bitten«, was Sie *wirklich wollen*, anstatt Ihre Aufmerksamkeit und Ihren Fokus auf das zu richten, was Sie *nicht* wollen. Setzen Sie Ihre Energie optimal ein, indem Sie sich auf das Positive konzentrieren. Sagen Sie Sätze wie: »Mein Rücken ist flexibel und stark«, »Mein Körper fühlt sich wohl«, und »Ich fühle mich jeden Tag besser und gesünder«, selbst wenn Sie zu dem Zeitpunkt, wo Sie es sagen, nicht hundertprozentig daran glauben. Solange Sie bereit sind, die notwendige Geduld aufzubringen, werden Aussagen wie diese Ihnen helfen, Ihre Aufmerksamkeit auf den positiven Zustand zu bündeln, den Sie sich vorsagen, bis er schließlich Realität wird.

In unseren persönlichen Meditationen haben wir die Engel gefragt, wie willens jemand sein muss, um von seinen Beschwerden zu genesen. Auf einer Skala von Null bis Zehn, wobei Zehn die größte Bereitschaft anzeigt, brauchen die Betroffenen laut Aussage der Engel nur eine Eins. Selbst das geringste Zeichen von Bereitschaft ist für die Engel ausreichend, um positive Veränderungen in Ihrem Leben herbeizuführen. Was bedeutet, dass das Einzige, was Sie verlieren werden, der Schmerz ist, unabhängig von dem, was Ihr Verstand vielleicht sagt.

Verschiedene Arten von Schmerz

Generell gibt es drei verschiedene Bereiche, in denen physische Schmerzen uns zu schaffen machen können: *Muskeln*, *Nerven* und *Knochen*.

– **Muskelschmerzen** sind die am weitesten verbreiteten und am häufigsten verallgemeinerten Schmerzen. Es kann sehr schwierig sein, den genauen Bereich festzustellen, wo es am meisten wehtut. Vielleicht haben Sie einen steifen Nacken oder Rücken, doch gibt es keinen spezifischen Punkt, den Sie wirklich präzise als Auslöser für die Schmerzen bestimmen können.

Stattdessen kann ein ganzer Bereich betroffen sein, wenn sich zum Beispiel der Schmerz wie ein Band über den ganzen Rücken zieht oder sich weiter ausbreitet. Ein Schmerz tritt auf, wenn ein Muskel angespannt ist, was den Blutfluss erschwert. Und wenn der Muskel nicht mehr so gut durchblutet ist, beginnt er, Schmerzsignale auszusenden.

– **Nerven** sind verantwortlich für alle Bewegungen, die in unserem Körper ablaufen. Das Gehirn sendet Signale entlang der Nervenbahnen zu Ihren Muskeln, damit Sie sich optimal bewegen können. Gelegentlich wird ein Nerv zwischen angespannten Muskeln eingequetscht; und wenn Sie sich dann bewegen, wird er gezwickt, was einen scharfen, plötzlichen und häufig starken Schmerz verursacht – der Ihnen sogar einen Moment lang den Atem rauben kann!

Das Signal kann sich durch die gesamte Länge eines eingeklemmten Nervs ziehen. Ischias, das den Nerv in Mitleidenenschaft zieht, der vom Lendenbereich bis hinunter in Ihren Fuß verläuft, ist eines der bekanntesten Beispiele dafür. Wenn Sie also entsprechende Beschwerden in Ihrem Bein haben, ist es gut möglich, dass der Nerv im unteren Rückenbereich eingeklemmt ist und nicht irgendwo in Ihrem Bein. Im Falle von Nervenschmerzen kann man den Ausgangspunkt in der Regel exakt bestimmen, und Sie können einem Arzt oder Heiler genau sagen, wo der Schmerz seinen Ursprung hat und wie er verläuft.

– **Knochenschmerzen** gehen besonders tief. Sie ändern sich nicht durch Bewegungen der Muskeln und sollten immer ernst



Doreen Virtue, Robert Reeves

Schmerzfrei leben - Natürliche und spirituelle Wege zur Selbstheilung

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 13,5 x 21,2 cm

1 s/w Abbildung

ISBN: 978-3-424-15291-3

Irisiana

Erscheinungstermin: April 2016

Schmerzen lindern – ganz ohne Medikamente

Die Bestseller-Autorin Doreen Virtue und der erfolgreiche Naturheiler Robert Reeves zeigen, wie Sie mit natürlichen und spirituellen Heilmethoden physischen Schmerz lindern oder sogar auflösen können. Die Autoren bieten eine einzigartige Palette alternativer Anwendungen von Heilpflanzen bis hin zu Engelsgebeten. Für jeden Körperbereich erhalten Sie konkrete Empfehlungen zur praktischen Anwendung.



[Der Titel im Katalog](#)