Iss dich gesund & glücklich

Ernährungsberatung Christina Schnitzler

Verstopfung – Checkliste

Mögliche Ursachen

- abkühlende Ernährung
- austrocknende Ernährung
- zu viele Abführmittel
- Stress, Bewegungsmangel
- zu wenig Ballaststoffe, zu wenig Wasser
- Medikamente: Eisenpräparate, Hustendämmer, Schmerzmittel, Magensäureblocker, Blutdrucksenker, Diabetesmittel, Parkinsonmittel, Antibiotika, Narkosemittel
- schwache Bauchspeicheldrüse (Enzymmangel)

Hausmittel

- Einlauf, bis 3 l Wasser, + Bauch massieren, ev. Kaffeeeinlauf
- abgekochtes, warmes Wasser am Morgen
- Bewegung, Sport
- Spinatsuppe (kleingeschnitten kurz kochen, mit etwas Sojasoße (Tamari), Meersalz und Oliven- oder Sesamöl würzen)
- Senfkörner (1 TL morgen unzerkaut auf nüchternen Magen mit viel Wasser einnehmen)
- ev. tgl. Papaya
- Mischung: 100 g Leinsamen, 100 g Haferkleie, 100 g Weizenkeime, 100 g Inulin (Reformhaus) mischen, bis max. 1 EL ins Joghurt rühren, mit 1 Messespitze beginnen
- rohes Sauerkraut, morgens nüchtern Sauerkrautsaft
- eingeweichte Dörrpflaumen
- 2-3 EL Leinsamen und viel Wasser
- 2-6 TL Flohsamen pro Tag und viel Wasser (1 Glas Wasser zum Auflösen, 2 Gläser nachtrinken, mehrere Tage lang + abends 300 mg Magnesium)
- Magnesiumsulfate (FX Passage SL Pulver: morgens nüchtern bis max. 1 EL, ev. Bittersalz - Achtung bei Bluthochdruck!)
- Magnesium (300-900 mg) oder Vitamin C (1-3 g)
- (ev. Darmreinigung)

Begleitung

- Ernährung passend zum Stoffwechseltyp + TCM als Basis für den gesunden Darm
- Mental: Loslassen lernen, Bachblüten, Spagyrik
- Colon-Hydro-Therapie

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechseltypen
Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstrasse 66/17
Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstrasse 15
Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | **www.christina-schnitzler.at** | www.qiboli.com