



Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)

Robert Kopf

Download now

Read Online ➔

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)

Robert Kopf

Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

Gesundheit und Vitalität sind wesentliche Voraussetzungen für eine gute Lebensqualität bis ins hohe Alter. Gesundheit ist keine Selbstverständlichkeit. Man muss täglich etwas dafür tun, um die natürlichen Alterungsvorgänge hinauszuzögern. Das gilt besonders in der zweiten Lebenshälfte, wenn Arthrose und Rheuma die Gelenke befallen, der Rücken schmerzt, das Herz müde wird, die Blutgefäße verkalken und der Blutdruck steigt.

Im Alter nimmt normalerweise die Leistungsfähigkeit ab, der Stoffwechsel verändert sich, die Sehkraft wird schwächer, die Muskelkraft lässt nach und die Knochen werden brüchiger. Die Veränderungen im Körper sind unterschiedlich und hängen von der genetischen Veranlagung und Lebensweise ab.

Mit Hilfe der Naturheilkunde können Senioren dazu beitragen, auch im Alter weitgehend beschwerdefrei und gesund zu bleiben. Es lohnt sich, rechtzeitig mit der Vorsorge anzufangen und nicht erst, wenn sich die ersten Leiden ankündigen.

In diesem naturheilkundlichen Ratgeber erhalten Sie Ernährungshinweise und Empfehlungen, was Sie mit Hilfe der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde selbst tun können, um gesund und vital durch die zweite Lebenshälfte zu gehen und Krankheiten vorzubeugen. Vorgestellt werden die bewährtesten Heilpflanzen, Teerezepte, Extrakte, Rezepturen für Kräuterweine und pflanzliche Tinkturen zum Selbermachen, Akupressurpunkte und Wasseranwendungen.

Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte auf den Energiebahnen (Meridiane) des Körpers gedrückt, massiert oder beklopft. Durch das Akupressieren wird der Energiehaushalt zwischen den Meridianen ausgeglichen und der Körper hat wieder genügend Kraft, um gesund zu werden.

Wasseranwendungen bewirken einen positiven Heilreiz. Bäder, Waschungen, Wickel und Güsse kräftigen das Immunsystem, die Blut- und Lymphgefäße, den Stoffwechsel und fördern die Durchblutung. Sie hellen sogar die Stimmung auf. Gegen körperlichen sowie psychischen Stress härten die Anwendungen ebenso ab, denn sie wirken harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem.

Die Naturheilkunde wirkt ganzheitlich. Sie behandelt nicht nur einzelne Symptome, sondern hat den gesamten Menschen im Blick, also Körper, Seele und Geist. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, Lebensfreude und vor allem Gesundheit.

Robert Kopf

 [Download Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit P ...pdf](#)

 [Read Online Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit ...pdf](#)

Download and Read Free Online Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

Download and Read Free Online Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

From reader reviews:

Melvin Smith:

Do you have favorite book? When you have, what is your favorite's book? Reserve is very important thing for us to be aware of everything in the world. Each e-book has different aim as well as goal; it means that reserve has different type. Some people really feel enjoy to spend their the perfect time to read a book. They may be reading whatever they acquire because their hobby will be reading a book. Consider the person who don't like examining a book? Sometime, man or woman feel need book after they found difficult problem or exercise. Well, probably you'll have this Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition).

Julie Slocum:

Reading a book to become new life style in this season; every people loves to examine a book. When you learn a book you can get a lots of benefit. When you read textbooks, you can improve your knowledge, since book has a lot of information upon it. The information that you will get depend on what forms of book that you have read. If you need to get information about your review, you can read education books, but if you want to entertain yourself you can read a fiction books, this sort of us novel, comics, and soon. The Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) provide you with a new experience in reading a book.

Janie Williams:

On this era which is the greater individual or who has ability in doing something more are more important than other. Do you want to become one among it? It is just simple approach to have that. What you are related is just spending your time almost no but quite enough to enjoy a look at some books. One of several books in the top list in your reading list is usually Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition). This book and that is qualified as The Hungry Inclines can get you closer in turning into precious person. By looking up and review this reserve you can get many advantages.

Donna Gamble:

You can find this Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by go to the bookstore or Mall. Merely viewing or reviewing it could to be your solve difficulty if you get difficulties to your knowledge. Kinds of this e-book are various. Not only by means of written or printed but

in addition can you enjoy this book by e-book. In the modern era such as now, you just looking by your mobile phone and searching what your problem. Right now, choose your own personal ways to get more information about your publication. It is most important to arrange yourself to make your knowledge are still revise. Let's try to choose suitable ways for you.

Download and Read Online Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf #NWKZGH7XS89

Read Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf for online ebook

Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf books to read online.

Online Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf ebook PDF download

Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Doc

Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf MobiPocket

Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf EPub

Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Ebook online

Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Ebook PDF