



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

Robert Kopf

Download now

[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 ...pdf](#)

 [Read Online Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alte ...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

From reader reviews:

Joseph Navarro:

A lot of people always spent their own free time to vacation or maybe go to the outside with them friends and family or their friend. Were you aware? Many a lot of people spent many people free time just watching TV, as well as playing video games all day long. If you would like try to find a new activity that's look different you can read some sort of book. It is really fun in your case. If you enjoy the book that you just read you can spent 24 hours a day to reading a book. The book Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) it is extremely good to read. There are a lot of those who recommended this book. These folks were enjoying reading this book. When you did not have enough space to deliver this book you can buy often the e-book. You can m0ore very easily to read this book from the smart phone. The price is not too costly but this book provides high quality.

Perry Payne:

People live in this new time of lifestyle always try to and must have the spare time or they will get lots of stress from both daily life and work. So , whenever we ask do people have spare time, we will say absolutely without a doubt. People is human not really a huge robot. Then we request again, what kind of activity do you possess when the spare time coming to an individual of course your answer will unlimited right. Then do you try this one, reading guides. It can be your alternative throughout spending your spare time, the particular book you have read is actually Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition).

Selma Lang:

Do you have something that you prefer such as book? The guide lovers usually prefer to decide on book like comic, quick story and the biggest some may be novel. Now, why not hoping Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) that give your enjoyment preference will be satisfied through reading this book. Reading addiction all over the world can be said as the opportunity for people to know world better then how they react to the world. It can't be explained constantly that reading behavior only for the geeky individual but for all of you who wants to always be success person. So , for all you who want to start looking at as your good habit, you may pick Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) become your own personal starter.

John Wilson:

Reading a e-book make you to get more knowledge from it. You can take knowledge and information from the book. Book is published or printed or descriptive from each source in which filled update of news. On this modern era like currently, many ways to get information are available for anyone. From media social including newspaper, magazines, science e-book, encyclopedia, reference book, book and comic. You can add your understanding by that book. Are you hip to spend your spare time to spread out your book? Or just seeking the Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) when you required it?

Download and Read Online Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf #IGPVYT3XDO6

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