



**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:

Geraldine Bagley:

Book is to be different for every single grade. Book for children until eventually adult are different content. As we know that book is very important for people. The book Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) ended up being making you to know about other information and of course you can take more information. It is quite advantages for you. The e-book Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) is not only giving you much more new information but also to be your friend when you truly feel bored. You can spend your current spend time to read your book. Try to make relationship with the book Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition). You never experience lose out for everything in case you read some books.

Kurt Chapman:

Now a day people who Living in the era where everything reachable by connect to the internet and the resources in it can be true or not need people to be aware of each facts they get. How people have to be smart in getting any information nowadays? Of course the answer is reading a book. Examining a book can help individuals out of this uncertainty Information particularly this Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) book as this book offers you rich facts and knowledge. Of course the knowledge in this book hundred per-cent guarantees there is no doubt in it you may already know.

Corinne Parsons:

The actual book Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) has a lot of information on it. So when you check out this book you can get a lot of profit. The book was published by the very famous author. This articles author makes some research previous to write this book. This kind of book very easy to read you may get the point easily after reading this article book.

Corey Mason:

Your reading 6th sense will not betray an individual, why because this Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) guide written by well-known writer who knows well how to make book that may be understand by anyone who read the book. Written within good manner for

you, still dripping wet every ideas and creating skill only for eliminate your personal hunger then you still doubt Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) as good book not just by the cover but also by content. This is one publication that can break don't determine book by its handle, so do you still needing a different sixth sense to pick this!? Oh come on your looking at sixth sense already alerted you so why you have to listening to a different sixth sense.

Download and Read Online Seniorenratgeber Gesundheit - Vitalität im Alter mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf #LK5SF46EWVT

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