



Grippaler Infekt - Erkältung behandeln 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

Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)

Robert Kopf

Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

Ein grippaler Infekt oder eine Erkältung wird durch Viren verursacht. Mögliche Komplikationen einer Erkältung sind Mittelohrentzündungen, Nasennebenhöhlen- und Lungenentzündungen.

Die Ansteckung erfolgt meist durch Tröpfcheninfektion. Dabei verteilt die infizierte Person beim Husten oder Niesen die Viren in der Luft. Diese werden dann von anderen Menschen über die Atemwege aufgenommen. Auch auf Türklinken und anderen gemeinsam benutzten Gegenständen lauern die Krankheitserreger. Sie gelangen über die Hände auf die Schleimhäute von Mund, Auge und Nase, von hier weiter in den Körper.

Die Ursachen einer Erkältung sind Unterkühlung, Kontakt zu Erkrankten und ein geschwächtes Immunsystem. Die Auslöser einer Immunschwäche sind Stress, Schlafmangel, psychische Belastungen, ein Mineralstoff- und Vitaminmangel, Erkrankungen des Stoffwechsels, hormonelle Veränderungen, eine Übersäuerung des Körpers und Umweltbelastungen.

In diesem naturheilkundlichen Ratgeber erhalten Sie Ernährungshinweise und Empfehlungen, wie Sie eine Erkältung mit Hilfe der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde behandeln und vermeiden können. Vorgestellt werden die bewährtesten Hausmittel, Heilpflanzen, Teerezepte, Tinkturen, Extrakte, Kräuterweine zum Selbermachen, Akupressurpunkte und Wasseranwendungen.

Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte auf den Energiebahnen (Meridiane) des Körpers gedrückt, massiert oder beklopft. Dadurch wird der Energiehaushalt zwischen den Meridianen ausgeglichen, die Selbstheilungskräfte aktiviert und der Kranke hat wieder genügend Kraft, um gesund zu werden.

Wasser bewirkt einen positiven Heilreiz bei der Behandlung und Vorbeugung einer Erkältung. Bäder, Waschungen, Wickel und Güsse kräftigen das Immunsystem, 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** Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanz ...pdf](#)

 [**Read Online** Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pfla ...pdf](#)

Download and Read Free Online Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

From reader reviews:

Matthew Venegas:

Do you have favorite book? In case you have, what is your favorite's book? Reserve is very important thing for us to be aware of everything in the world. Each book has different aim or maybe goal; it means that reserve has different type. Some people feel enjoy to spend their a chance to read a book. They are really reading whatever they consider because their hobby is definitely reading a book. Think about the person who don't like looking at a book? Sometime, man or woman feel need book when they found difficult problem as well as exercise. Well, probably you will need this Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition).

Wendy Miller:

Nowadays reading books be than want or need but also be a life style. This reading practice give you lot of advantages. The benefits you got of course the knowledge the rest of the information inside the book this improve your knowledge and information. The information you get based on what kind of reserve you read, if you want have more knowledge just go with training books but if you want truly feel happy read one using theme for entertaining like comic or novel. Often the Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) is kind of publication which is giving the reader unstable experience.

David Carter:

People live in this new time of lifestyle always attempt to and must have the time or they will get great deal of stress from both everyday life and work. So , if we ask do people have spare time, we will say absolutely yes. People is human not really a robot. Then we inquire again, what kind of activity are you experiencing when the spare time coming to anyone of course your answer will unlimited right. Then do you try this one, reading textbooks. It can be your alternative with spending your spare time, the actual book you have read is definitely Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition).

Bradley Cox:

Reserve is one of source of information. We can add our understanding from it. Not only for students but in addition native or citizen will need book to know the update information of year to year. As we know those guides have many advantages. Beside we all add our knowledge, also can bring us to around the world. With the book Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) we can take more

advantage. Don't someone to be creative people? To become creative person must like to read a book. Only choose the best book that ideal with your aim. Don't become doubt to change your life with that book
Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und
Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition). You can more
appealing than now.

Download and Read Online Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf #OZQ1S8GMPNV

Read Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf for online ebook

Grippaler Infekt - Erkältung behandeln 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 Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf books to read online.

Online Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf ebook PDF download

Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Doc

Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Mobipocket

Grippaler Infekt - Erkältung behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf EPub