

(Ebook free) Stndig krank, was kann ich tun?: Infektanfligkeit: Ursache, Diagnose und Therapie in der Naturheilkunde

Stndig krank, was kann ich tun?: Infektanfligkeit: Ursache, Diagnose und Therapie in der Naturheilkunde

Von Margot Eisele

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #224692 in BcherVerffentlicht am: 2015-10-25Abmessungen: 9.00 x .42b x 6.00l, .55 Pfund Einband: Taschenbuch166 Seiten | File size: 43.Mb

Von Margot Eisele : Stndig krank, was kann ich tun?: Infektanfligkeit: Ursache, Diagnose und Therapie in der Naturheilkunde before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stndig krank, was kann ich tun?: Infektanfligkeit: Ursache, Diagnose und Therapie in der Naturheilkunde:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. 'Stndig

krank, was kann ich tun?' Von Manuzio Genau genommen ist dieser Text eher als eine Art Nachschlagewerk gedacht, wenn man ihn auch genauso gut von vorne bis hinten durchlesen kann. Der Eindruck eines Nachschlagewerkes ergibt sich vor allem durch die zahlreichen Unterpunkte, die in der ausführlicheren Gliederung im Buch berücksichtigt werden, und die Tatsache, dass zu jedem dieser Punkte nur relativ kurze Abätze stehen, die selten über eine halbe A4-Seite hinaus gehen. Dabei wird ein roter Faden verfolgt, der sich leicht nachvollziehen lässt. Erwartet man zunächst die üblichen Gesundheitstipps - mehr Sport, weniger Kohlenhydrate, keine Schokolade und viel Obst - geht das Ganze hier in eine etwas andere Richtung. Es geht um die Einzigartigkeit eines jeden Körpers und darum, dass jeder Körper seine eigenen Bedürfnisse und Angewohnheiten hat. [...] Weiterlesen unter manuzio.jimdo.com 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Toller, verständlicher Ratgeber zur Stärkung des Immunsystems Von Sunshine Saar Der Ratgeber Ständig krank, was kann ich tun? von Margot Eisele hat mich bestens informiert und mich bei einigen Dingen sogar zum Nachdenken angeregt. Die ersten Kapitel gehen auf das Immunsystem und dessen Stärkung ein. Man erhält Infos über die wichtigsten Vitamine und Spurenelemente für das Immunsystem; Tipps, was man gegen Infekte im Sommer sowie Winter tun kann und Infos zur richtigen Ernährung, um gesünder zu leben. Mich haben einige Dinge dabei zum Nachdenken gebracht und ich habe gleich darauf ein paar Tipps gleich in meinem Alltag umgesetzt. Des Weiteren geht die Autorin auf die schlechten Lebensgewohnheiten ein, die das Immunsystem schwächen von Rauchen, Alkohol, Medikamenten, Stressfaktoren, Allergien bis hin zu Strahlung im Körper wird alles angesprochen. Zum Ende hin zeigt die Heilpraktikerin Margot Eisele auf, wie man die Ursachen der Infektanfälligkeit diagnostizieren kann und welche Therapiemöglichkeiten es gibt, um das Immunsystem wieder zu stärken. Viele Informationen aus dem Buch konnte ich zwar schon, aber der Ratgeber ist eine tolle Zusammenfassung und Erweiterung meines Wissens. Die Abätze haben genau die richtige Länge und sind leicht verständlich geschrieben. Die Tipps sind zudem einfach und praktisch anzuwenden. Was mir etwas gefehlt hat, waren Bilder oder Grafiken, die das ganze Thema aufgelockert und noch verständlicher gemacht hätten. Fazit: Ein toller Ratgeber und ein super Nachschlagewerk, das ich sicher noch ein paar mal in die Hand nehmen werde, wenn ich mal wieder krank bin oder etwas für mein Immunsystem tun möchte. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Toller, kleiner und leicht verständlicher Ratgeber! Von Sugar Eines vorweg: Ratgeber haben es bei mir immer etwas schwer, weil sie für mich nur von Nutzen sind, wenn sie mir Dinge anschaulich verständlich erklären ohne "Fachchinesisch" und ellenlangen Sätzen ;) Darüber hinaus möchte ich auch noch etwas erfahren, was ich bisher vielleicht noch nicht gewusst habe bzw. sollte der Ratgeber ein gutes Nachschlagewerk abgeben. Nun, Ratgeber haben es bei mir wirklich nicht einfach mich zu

berzeugen...-----Die Autorin Margot Eisele, praktizierende Heilpraktikerin, hat mit ihrem Buch ein kleines, kompaktes Nachschlagewerk voller Infos und hilfreichen Tipps oder Therapieansätzen auf den Markt gebracht! In kurzen Kapiteln und einfachen und leicht zu verstehenden Sätzen vermittelt sie die Funktion unseres Körpers insbesondere des Immunsystems. Im 1. Teil des Buches werden verschiedene Körperfunktionen bzw. -aufgaben erläutert, die Wichtigkeit von verschiedenen Mineralien und Vitaminen erklärt (sehr schnell fand ich hier, dass auch mal von Jemandem auf die mögliche Überdosierung freiverkäuflicher Nahrungsergänzungsmittel hingewiesen wird!). Auch findet man hier die Ursachen von Infekten (und wie man mit kleinen Dingen vorbeugen kann) und die Wichtigkeit von einer gesunden Ernährung und Lebensweise für unseren Körper. Im 2. Teil des Ratgebers geht die Autorin näher auf die möglichen Ursachen verschiedener negativer Befindlichkeiten und Krankheiten ein. Auch hier findet der Leser wieder allerlei Infos und kompaktes Wissen. z.B. die Wichtigkeit des Darmes auf unser Immunsystem. (hier möchte ich gerne noch auf das Buch von Giulia Enders "Darm mit Charme" verweisen, die sich sehr speziell und witzig mit der Bedeutung des Darmes, ausserhalb seiner Verdauungsfunktion, beschäftigt ;)) Im 3. Teil werden dann Behandlungsmöglichkeiten und Therapieansätze aufgezeigt und vorgestellt. Doch immer lässt die Autorin ein Vorsicht verlauten und verweist auf die korrekte Behandlung eines Arztes oder Heilpraktikers! Fazit: Toller kleiner Ratgeber voller Basiswissen, Tipps und Therapieansätze rund um unseren Körper und unser Immunsystem :)

Kurzbeschreibung Sind Sie häufig krank? Brauchen Sie immer wieder Antibiotika? Sind Sie oft angeschlagen und müde? Dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie. Im ersten Teil zeigt die Autorin, was zu einer gesunden Lebensführung gehört. Von Ernährung zu Bewegung, Hygiene, Schlaf und Psyche: Alles was zur Gesundheit gehört, wird hier erklärt. Was, wenn Sie trotzdem ständig krank sind? Dieser Frage geht der zweite Teil des Buches nach. Hier erklärt die Autorin, was die medizinischen Ursachen für eine Infektanfälligkeit sein können. Mit Hilfe dieses Buches, spüren Sie Ihre persönlichen Schwachstellen auf. Egal ob Diabetes, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Allergien, Leberprobleme, Infektionen oder Schwermetallbelastung: die Autorin erklärt mögliche Krankheiten und zeigt die Zusammenhänge zum Immunsystem auf. Berücksichtigt werden die jeweiligen Diagnosemöglichkeiten und die naturheilkundlichen Therapien aufgelistet. Der letzte Teil widmet sich den allgemeinen Diagnose- und Therapiemethoden der Naturheilkunde. Die Autorin zeigt die Möglichkeiten und Grenzen auf, und beschreibt sinnvolle Anwendungsgebiete. Mit diesem Buch bekommen Sie

endlich das Wissen, damit auch Sie Husten und Schnupfen und Konsorten in Zukunft die rote Karte zeigen können.