



## Presseinformation

Aruna M. Siewert

### **Gesund älter werden mit den besten Heilpflanzen** **Tees, Tinkturen, Präparate & Anwendungen für mehr** **Lebensenergie**

Reihe: GU Einzeltitel Gesundheit

Umfang: 192 Seiten, ca. 100 Fotos und Illustrationen

Format: 17 x 23,5 cm, Hardcover

Preis: 22,99 € (D) / 23,70 € (A) / 29,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-5832-1

Erscheinungstermin: September 2017

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Der erste umfassende naturheilkundliche Ratgeber, der alle relevanten Altersbeschwerden beinhaltet**

Wenn sich die ersten altersbedingten Zipperlein bemerkbar machen, kann so manches Kraut helfen: Die Pflanzenheilkunde bietet jede Menge Möglichkeiten, die sich langsam einschleichenden körperlichen und seelischen Unannehmlichkeiten in Schach zu halten oder sogar aufzuhalten. Dieses Buch macht Lust, sich dem Älterwerden zu stellen und die schönen und entspannten Seiten daran zu erkennen – denn: Der Blick in den Spiegel zeigt neben kleinen Fältchen auch die Weisheit eines halben Jahrhunderts und die Schönheit, die in der Gelassenheit und Ruhe dieses Alters liegt. Die Anwendung sanfter Heilpflanzen unterstützt Gesundheit und Genesung von Körper, Geist und Seele – und das nebenwirkungsfrei.

Beschwerden wie Altersweitsichtigkeit, Arthrose, Morgensteifigkeit oder Nykturie (nächtlicher Harndrang) kann man mit der Kraft der Heilpflanzen und den Tees, Tinkturen und Präparaten daraus in den Griff bekommen. Der Ratgeber fasst in detaillierten, prachtvoll illustrierten Porträts die besten Heilpflanzen für die Selbstanwendung zusammen – im Rahmen ihrer gesundheitlichen Altersvorsorge, gegen typische Beschwerden und natürlich für Haut und Haar und ein attraktives Äußeres.

Ein großes Kapitel über Beschwerden, seelische Herausforderungen und häufige Erkrankungen beim Älterwerden mit genauen Anleitungen für die vorbeugende und heilsame Behandlung gibt jedem eine praktische Hilfestellung an die Hand, selbst aktiv zu werden.

**Aruna M. Siewert**, Jahrgang 1965, ist Heilpraktikerin und hat zahlreiche vertiefende Fortbildungen, unter anderem in Pflanzenheilkunde und Körperarbeit, absolviert. Sie hatte viele Jahre eine Heilpraxis in Berlin und unterrichtete längere Zeit als Dozentin am Campus Naturalis Berlin in den Bereichen Heilpraktiker-, Phytotherapie- und Aromatherapieausbildung. Seit Frühjahr 2015 lebt und arbeitet sie im Wendland. Sie ist Autorin des „Quickfinder Bach-Blüten“ (GU 2010) und der Ratgeber Gesundheit „Pflanzliche Antibiotika“ (GU 2013) und „Natürliche Psychopharmaka“ (GU 2015).