

## Kurztext

---

Aruna M. Siewert

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

192 Seiten, mit ca. 50 Farbfotos

Format: 17,0 x 23,5 cm, Pappband

22,99 € (D) / 23,70 € (A) / 29,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5832-1



Machen sich bei Ihnen die ersten altersbedingten Zipperlein bemerkbar? Grämen Sie sich nicht, denn die Pflanzenheilkunde bietet jede Menge Möglichkeiten, die sich langsam einschleichenden körperlichen und seelischen Unannehmlichkeiten in Schach zu halten oder sogar aufzuhalten. Dieses Buch soll Ihnen Lust machen, sich dem Älterwerden zu stellen und die schönen und entspannten Seiten daran zu erkennen. Der Blick in den Spiegel zeigt uns neben kleinen Fältchen auch die Weisheit eines halben Jahrhunderts und die Schönheit, die in der Gelassenheit und Ruhe dieses Alters liegt. Mit Beschwerden wie Altersweitsichtigkeit, Arthrose, Morgensteifigkeit oder Nykturie (nächtlicher Harndrang) beschäftigt man sich nicht gerne, aber dank der Kraft der Heilpflanzen bekommen Sie diese gut in den Griff. Dieser schön gestaltete Ratgeber zeigt Ihnen, was es mit dem Altern auf sich hat und warum das gar nicht so schwer ist, welche Pflanzen bei den Altersweh-wehchen helfen und welche nebenwirkungsfreien Präparate die Genesung unterstützen.