



Eisenmangel, Anämie - Blutarmut 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

Eisenmangel, Anämie - Blutarmut behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)

Robert Kopf

Eisenmangel, Anämie - Blutarmut behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

Ein Eisenmangel wird als Anämie oder umgangssprachlich als Blutarmut bezeichnet. Eisen ist ein Baustoff des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin. Dieser bindet den Sauerstoff aus der Lunge im Blut und transportiert ihn zu den Organen. Die Organe benötigen den Sauerstoff, um arbeiten zu können. Außerdem ist Eisen Bestandteil des Muskelfarbstoffs Myoglobin. Er dient dem Muskel als Sauerstoffspeicher und ist ein Baustein vieler Enzyme, die an der Energiegewinnung beteiligt sind.

Eisenmangelsymptome sind brüchige Nägel, Haarausfall, eingerissene und gerötete Mundwinkel, Herzklopfen, Ohrensauen, ein schneller und schwacher Puls, Konzentrationsstörungen, Nervosität, Schwindel, Erschöpfungszustände, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, blaue oder braune Ringe um die Augen, Frösteln und Infektanfälligkeit. Die Haut ist blass, rau und rissig.

Die Ursachen einer Anämie sind zu wenig Magensäure und dadurch Eisenaufnahmestörungen im Verdauungstrakt, ein Mangel an Vitamin B12, Vitamin C-Mangel, falsche Ernährung, hormonelle Veränderungen, Stoffwechselstörungen, eine Übersäuerung des Körpers, bestimmte Medikamente, Blutverluste, Erkrankungen von Leber und Nieren sowie Umweltbelastungen.

In diesem naturheilkundlichen Ratgeber erhalten Sie Ernährungshinweise und Empfehlungen, wie Sie einen Eisenmangel mit Hilfe der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde behandeln und vermeiden können. Vorgestellt werden die bewährtesten Heilpflanzen, Teerezepte, Extrakte, blutbildende 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. Dadurch wird der Energiehaushalt zwischen den Meridianen ausgeglichen, der Stoffwechsel aktiviert, die Selbstheilungskräfte gestärkt und der Kranke hat wieder genügend Kraft, um gesund zu werden.

Wasser bewirkt einen positiven Heilreiz bei der Behandlung und Vorbeugung einer Anämie. Bäder, Waschungen, Wickel und Güsse kräftigen das Immunsystem, die Blut- und Lymphgefäße, das Bindegewebe, den Stoffwechsel, fördern die Durchblutung und hellen sogar die Stimmung auf. Gegen körperlichen und 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 Eisenmangel, Anämie - Blutarmut behandeln mit Pfl ...pdf](#)

 [Read Online Eisenmangel, Anämie - Blutarmut behandeln mit P ...pdf](#)

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

From reader reviews:

Nannie Hernandez:

The reserve with title Eisenmangel, Anämie - Blutarmut behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) includes a lot of information that you can study it. You can get a lot of advantage after read this book. That book exist new expertise the information that exist in this e-book represented the condition of the world currently. That is important to yo7u to find out how the improvement of the world. This kind of book will bring you in new era of the the positive effect. You can read the e-book on your own smart phone, so you can read that anywhere you want.

Marissa Wegener:

A lot of people always spent their very own free time to vacation as well as go to the outside with them household or their friend. Are you aware? Many a lot of people spent that they free time just watching TV, or perhaps playing video games all day long. If you wish to try to find a new activity honestly, that is look different you can read the book. It is really fun for yourself. If you enjoy the book that you just read you can spent all day every day to reading a reserve. The book Eisenmangel, Anämie - Blutarmut behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) it is extremely good to read. There are a lot of people who recommended this book. These people were enjoying reading this book. In the event you did not have enough space bringing this book you can buy typically the e-book. You can m0ore quickly to read this book from your smart phone. The price is not very costly but this book features high quality.

Duane Zook:

Don't be worry for anyone who is afraid that this book can filled the space in your house, you may have it in e-book way, more simple and reachable. This specific Eisenmangel, Anämie - Blutarmut behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) can give you a lot of good friends because by you looking at this one book you have matter that they don't and make a person more like an interesting person. This specific book can be one of a step for you to get success. This book offer you information that possibly your friend doesn't know, by knowing more than various other make you to be great men and women. So , why hesitate? Let me have Eisenmangel, Anämie - Blutarmut behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition).

Martha Bryant:

A lot of reserve has printed but it is different. You can get it by web on social media. You can choose the best book for you, science, comedy, novel, or whatever by simply searching from it. It is named of book

Eisenmangel, Anämie - Blutarmut behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition). You can add your knowledge by it. Without causing the printed book, it could possibly add your knowledge and make you actually happier to read. It is most critical that, you must aware about guide. It can bring you from one destination for a other place.

Download and Read Online Eisenmangel, Anämie - Blutarmut behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf #IFXA0U9SJH5

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

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

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

Eisenmangel, Anämie - Blutarmut behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Doc

Eisenmangel, Anämie - Blutarmut behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Mobipocket

Eisenmangel, Anämie - Blutarmut behandeln mit Pflanzenheilkunde (Phytotherapie), Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf EPub