

# Der Schlüssel zur wahren Gesundheit

Peter Kaufhold

## Heilung

aus der Apotheke des Herrn



Gesundheit durch Obst, Gemüse und Kräuter  
aus Natur und Garten

Band 2

**184 Seiten, Paperback**

zahlreiche farbige Abbildungen

Preis: 19,80 EUR

Eine unersetzliche Hilfe für jeden,  
der bewusst und gesund leben möchte

Nichts ist für unsere Gesundheit schädlicher als psychischer Stress, ausgelöst durch nervliche Überbelastung, berufliche Überforderung, Mobbing, Ärger, Trauer, Lärm und andere aufreibende Faktoren, die unsere heutige gehetzte Welt mit sich bringt. All diese zermürbenden Angriffe auf unsere Psyche führen auf Dauer zu Burnout, Herz-Kreislauf- und Magen-Darm-erkrankungen, zu fatalen Nervenschädigungen, hormonellen Störungen, Fehlfunktionen des Immunsystems und dadurch zu Autoimmunerkrankungen, erhöhter Anfälligkeit für virale und bakterielle Infektionen und am Ende nicht selten zu Krebs. Die Vermeidung dieser Folgen chronischen Stresses ist neben weiteren wichtigen Themen ein Hauptanliegen dieses Buches.

Ausreichende Bewegung und gesunde Ernährung sind nur ein Teil der Lösung. Auch kann diese Lektüre nicht die Ursachen für psychischen Stress beseitigen, aber sie kann helfen, den seelischen Druck mithilfe der Pflanzenheilkunde erträglich zu machen oder gänzlich aufzulösen, so dass Folgeerkrankungen gar nicht erst auftreten, denn Pflanzen können sowohl vorbeugend als auch zur Behandlung von Stress eingesetzt werden.

Mit diesem Buch lernt der Leser Pflanzen kennen, die ihm dabei behilflich sind, ebenso zahlreiche Rezepturen, welche die positiven Wirkungen der einzelnen Kräuter auf das Nervensystem sinnvoll vereinen und mit denen er sich seinen ganz privaten Schutzschild schaffen kann. - Viele weitere Behandlungsmöglichkeiten unterschiedlicher Krankheiten und Beschwerden, zugehörige Rezepturen, Anleitungen zur Herstellung von erprobten Naturheilmitteln sowie ein umfangreiches Register runden diesen Band ab.

**ISBN 978-3-7504-2196-7**

Zu bestellen im Buchhandel

oder unter [www.eschholtz.de](http://www.eschholtz.de)