

Buchvorstellung: Sanfte Medizin für Ihr Herz

22.02.2017 | 23:34 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

Sanfte Medizin für Ihr Herz

von Dr. Stefan Siebrecht



Dr. Stefan Siebrecht ist Vitalstoff & Gesundheits-Experte und hat bereits Büchern über Ernährung und gesundheitsfördernde Mikronährstoffe veröffentlicht.

In diesem Buch stellt er sanfte Medizin aus der Naturheilkunde für das wichtigste Organ – unser Herz – vor.

Immer mehr Menschen fragen sich, ob es wirklich nötig ist sich ausschließlich mit Medikamenten der Pharma- Medizin zu versorgen und Behandeln. Hier findet gerade ein Umdenken statt. Die ehemals Götter in weiß haben es nicht mehr so einfach, alles verschreiben zu können und treffen immer häufiger auf Patienten, die die verschriebenen Medikamente und deren Substanzen hinterfragen und auch ganz offen nach Alternativen suchen. Ist der Arzt nicht aufgeschlossen, so begeben sich immer mehr Menschen auf die Suche in Büchern und dem Internet. Oftmals erst wenn eine Krankheit vorhanden ist und behandelt werden muss, aber auch präventiv.

Wir schaffen es nicht mehr uns gut zu ernähren, denn die Nahrung an sich ist nicht mehr was sie noch vor 10 Jahren war. Aufgrund unserer Umweltschäden wie: übersäuerter Böden, unter anderem durch saurem Regen, Pestiziden, verändertem Saatgut, Giften in der Ernährung wie Antibiotika (im Wasser und in tierischen Produkten) werden unsere Körper immer sensibler und letztendlich krank. Wir brauchen eine gute Rundum Versorgung damit wir gesund bleiben. Und die können wir heute nicht mehr nur durch gute und ausgewogene Ernährung erreichen.

Deshalb sind Bücher wie das vorliegende genial um uns selbst schlau zu machen und uns so zu versorgen, dass wir gesund bleiben und Krankheiten mit sanften Methoden und Ergänzungen heilen. Es geht immer um die Balance, sowohl beim Säure- Basenhaushalt, als auch bei der Prävention und Vitalstoffversorgung. Selbsthilfe ist heute unerlässlich.

Gerade unser Herz sollte immer im Fokus stehen. Naturkundlich und gut versorgt, überlassen wir nichts dem Zufall. Der Motor unseres Körpers will gepflegt und versorgt werden.

Hier die einzelnen Kapitel:

- Bluthochdruck – der stille Killer
- Der Mensch ist so jung wie seine Blutgefäße
- Die Bedeutung der Mitochondrien für unsere (Herz)-Gesundheit
- Die Cholesterin –Hysterie
- Achten Sie auf Ihren Homocysteinwert
- Herzgesunde Ernährung
- Vitalstoffe für Ihr Herz
 - Heilpflanzen und Gewürze für das Herz
- Das schadet Ihrem Herz-Kreislauf-System
- Stress lass nach!
- Die Heilkraft der Liebe
- Wofür schlägt Ihr Herz?

Alle Kapitel sind leicht und verständlich geschrieben, sehr schön bebildert und enthalten gute Tipps und einfache Erläuterungen. Gut finde ich auch die Buchempfehlungen und CD Tipps, die dieses Buch ergänzen und bereichern. Obwohl ich mich mit Gesunderhaltung und Ernährung beschäftige habe ich viel Neues erfahren und gelernt. Gesunde und ungesunde Fette, Öle und vor allem herzgesundheitsfördernde Vitalstoffe sind eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Denn wer sich selbst gut ‚versorgt‘ hat ein ganz anderes Körperbewusstsein entwickelt. Nichts aber auch gar nichts ist wichtiger als die Gesundheit. Es liegt an uns!

Der Rückentext:

Das Herz ist unser wichtigstes Organ. Ist es gesund, haben wir gute Chancen, im hohen Alter noch fit und vital zu sein. Doch die Realität sieht anders aus. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache in der westlichen Welt. Dieser wertvolle Ratgeber zeigt Ihnen, wie Sie den Einschränkungen des Lebens durch Herzbeschwerden und dem Schicksal an Herz- und Kreislauferkrankungen zu sterben entrinnen können. Das Buch verbindet traditionelle Naturheilkunde mit dem neuesten Forschungsstand. Der Autor erklärt kompetent und leicht verständlich ganzheitliche Verfahren in der Herztherapie. Sie bekommen Tipps zur wirkungsvollen Selbsthilfe gegen: Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzrhythmusstörungen, Venenleiden und Herzschwäche. Sie lernen die besten Vitalstoffe und Heilpflanzen für Ihr Herz kennen. Auch Stressreduktion, Ernährung, Prävention und die Heilkraft der Liebe kommen zur Sprache. Zusammenhänge sowie Ursachen werden unterhaltsam und spannend vermittelt. Ein wichtiger Ratgeber für Patienten, Therapeuten und Menschen, die gesund bleiben möchten.

Ich empfehle das Buch!

Anna Ulrich

Einen Kommentar schreiben