


Prof. Dr. Michail Tombak

Können wir 150 Jahre alt werden?

Gesundheits-Ratgeber

*Wir leben nur die Hälfte unserer
potentiellen Lebensspanne!*

Synergia 

Prof. Dr. Michail Tombak

Können wir 150 Jahre alt werden?

Aus dem Englischen von
Helwin Horras

Synergia 

Hinweis:

Alle Vorschläge zu Rezepten, Methoden, Therapien, Behandlungen oder zu Änderungen des Lebensstils, wie sie in diesem Buch beschrieben sind, sollten nach dem Ermessen des Lesers und immer unter der Aufsicht eines ausgebildeten und amtlich zugelassenen Therapeuten durchgeführt werden. Weder der Autor, noch der Übersetzer, Lektor oder Verlag haften für Sach- und Personenschäden, die direkt oder indirekt aus der Verwendung und/oder der Umsetzung der in diesem Buch enthaltenen Informationen entstehen.

2. Auflage, 2012

Veröffentlicht im Synergia Verlag, Erbacher Straße 107,
64287 Darmstadt, www.synergia-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2011 by Synergia Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Darmstadt
Printed in CZ by FINIDR S.R.O.

ISBN-13: 978-3-9810894-6-2

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	9
Der Autor an seine Leser	10
Kapitel 1	
Fünf Faktoren, die Gesundheitsschäden verursachen	15
Können wir 150 Jahre alt werden?	17
VERNACHLÄSSIGTE WIRBELSÄULE	18
Kranke Wirbelsäule gleich kranker Körper	18
FALSCHES ATMEN	20
FALSCHER ERNÄHRUNGSWEISE	22
Was wir essen und „was uns isst“	22
Die Gefährlichkeit raffinierter Nahrung	23
● Süße Mörder	23
Milchsucht	24
● Krankheit aus der Flasche	24
● Wer braucht Geschwüre?	26
● Unverdauliches Kasein	26
● Kalzium, Fett und Cholesterin	28
● Das Überwinden der Sucht	29
Zeitbombe Fleisch - die Wahrheit	30
Weniger Mehl - mehr Energie!	32
● Weißes Mehl lässt uns leiden	32
● Gefährliche Hefe	33
● Ungesäuertes Brot	33
● Der Teufelskreis	34
● Unsere Ernährung und unser Gemütszustand	34
Wir sind, was wir essen	35
● Nicht jeder muss Vegetarier sein	38

● Krankheit auf dem Teller 38

MANGEL AN INNERER KÖRPERHYGIENE 39

Halte Deine Gesundheit in Ehren und pflege sie
so sorgfältig und liebevoll wie Dein Auto. 39

Selbstvergiftung 42

Blut gleich Leben 44

Die Mikroflora des Dickdarms 45

Der Dickdarm, die „Sicherung“ unserer Gesundheit 45

Die sieben Reinigungssysteme in unserem Körper 46

Können wir stolz darauf sein, wie wir leben? 49

UNFÄHIGKEIT, EIN GLÜCKLICHES LEBEN ZU FÜHREN 49

Kapitel 2

Die gesunde Wirbelsäule,
Grundlage eines gesunden Körpers 51

Warum ist es gesund, auf einer festen
Matratze zu schlafen? 53

Warum schadet das Schlafen auf einer
weichen Matratze? 54

Warum ist es gesund, auf einem festen
Kopfkissen zu schlafen? 55

Eine Wirbelsäulenoperation sollte der
allerletzte Ausweg sein! 56

Vorbeugung ist die beste Art, um Probleme
mit der Wirbelsäule zu vermeiden. 57

Kapitel 3

Fettleibigkeit, Ihr schlimmster Feind 59

Die Wirbelsäule steuert unseren Stoffwechsel 62

Warum sind Diäten unwirksam? 63

Schlechte Angewohnheiten, die zu Fettleibigkeit führen	67
Wie Sie tatsächlich Gewicht verlieren?	70

Kapitel 4

„Natürliche Ärzte“, die immer bei Ihnen sind	79
---	-----------

Leben ist Bewegung	82
● Der heilende Spaziergang	83
● Das heilsame Laufen	83
● Das Barfußgehen	85

LUFT

Der Atem des Lebens	88
----------------------------	-----------

Unsere Atmung und das Altern	89
-------------------------------------	-----------

Atmung und Rauchen	90
---------------------------	-----------

Richtige Atmung hilft beim Abnehmen	91
--	-----------

Atmen für die Gesundheit	92
---------------------------------	-----------

● Die volle Atmung	93
● Die therapeutische Atmung	94
● Die reinigende Atmung	95
● Die Sonne-Mond-Atmung	95
● Die vietnamesische Atemtechnik	97

WASSER

Wasser kann ein Heilmittel oder ein Gift sein	98
--	-----------

Das Wasser in unserem Körper	98
-------------------------------------	-----------

Das Wasser, das wir trinken	99
------------------------------------	-----------

● Mineralwasser	99
-----------------	----

● Strukturiertes Wasser	100
-------------------------	-----

Wie sollten wir trinken?	101
---------------------------------	------------

Was ist besser: Tee oder Kaffee?	102
---	------------

Das Gedächtnis des Wassers	104
-----------------------------------	------------

Säfte können Wunder vollbringen	105
--	------------

● Frisch gepresste Säfte sind das Beste	105
---	-----

● Frucht- und Gemüsesäfte, die Quelle der Gesundheit	108
Cocktails, die heilen	116
HITZE UND KÄLTE	119
Das heilende Wasser	119
Therapeutische Bäder für zu Hause	121
Die außergewöhnliche Kraft der Sauna	123
● Steigern Sie Ihre Abwehrkräfte!	124
● Wer kann die Sauna nutzen?	125
● Die Sauna und Ihr Herz	125
● Die beruhigende Sauna	125
● Die reinigende Wirkung der Sauna	126
● Die Kraft der Sauna	126
● Die Sauna und Ihre Haut	127
● Was sollten wir in der Sauna trinken?	128
NAHRUNG	130
Richtig kombinierte Nahrungsmittel	132
● Regeln zum Verzehr proteinreicher Nahrung	133
● Regeln zum Verzehr kohlehydrathaltiger Nahrung	134
● Regeln zum Verzehr von Fetten	136
● Regeln zum Verzehr von Obst	138
● Regeln zum Verzehr von Gemüse	138
● Wie sollten wir unsere Nachspeisen essen?	140
Die Geheimnisse einer gesunder Ernährung	141
● Wie Sie eine gesunde Ernährung planen	145
● Leere Kalorien	146
● Das Prinzip der Selbstverdauung	147
● Die Nahrung der Weisen	148
Der Geschmack von Nahrungsmitteln	154
● Der Geschmack von Nahrungsmitteln	157
● Das „Verdauungsfeuer“	157
Wie viel sollten wir essen?	160
● Die goldene Mitte	160

● Das Verändern von Essgewohnheiten	161
Unsere Ernährung und der Krebs	163
● Inhaltsstoffe, die bösartige Tumore verursachen können	164
● Substanzen, die uns vor Krebs schützen	166

GEIST	170
Was ist eine Krankheit?	170
Lernen Sie über sich selbst	176
Heilende Gedanken	180
Positive Lebenseinstellung	183
● Freude im hohen Alter	183
● Altern ist eine Frage der Einstellung	184
● Der Mechanismus des Alterns	185
● Die Kunst, jung zu bleiben	186
● Die Geheimnisse von Falten	188
Unser Aussehen, das Spiegelbild unserer Gesundheit	189

Kapitel 5

Etwas Gedankennahrung	197
------------------------------	------------

Fragen und Antworten	199
● Herzinfarkt	199
● Alkohol	204
● Wie man Osteoporose bekämpft	207
● Hämorrhiden	215
● Vorbeugung gegen Krebs	217
● Die Schädlichkeit synthetischer Vitamine	221
● Ernährung und Empfängnis	224
● Prostataentzündung	225

Kapitel 6

Die vollständige Entgiftung des Körpers	229
ÄUSSERE KÖRPERHYGIENE	232
Die Reinigung der Zähne	232

Die Reinigung der Zunge	234
Die Reinigung der Nase	234
Die Reinigung der Ohren	237
INNERE KÖRPERHYGIENE	238
Die Entgiftung des Dickdarms	240
● Die Darmspülung	241
● Die Verwendung von Kefir, Apfelsaft und Gemüse- salaten zur Reinigung des Dickdarms	245
● Die Verwendung von Obst, um den Dickdarm zu entgiften	245
● Der Aufbau einer gesunden Darmflora	247
Die Entgiftung der Leber	249
● Anweisungen zur Leberentgiftung	252
● Wie oft können Sie Ihre Leber entgiften?	258
● Die Ernährung nach der Leberentgiftung	259
● Die Entgiftung der Leber durch Gemüsesäfte	260
● Die Entgiftung der Leber durch Apfelsaft	260
Die Entgiftung der Knochen und Gelenke	261
Die Entgiftung der Nieren	263
Die Entgiftung der Lymphe und des Blutes	265
Die Entgiftung des Blutkreislaufes	266
Zusätzliche Methoden, den Organismus zu entgiften	267
● Der Honigeinlauf	267
● Der Kaffee-Einlauf	267
● Die Entgiftung der Leber	267
● Die Entgiftung der Nieren	269
● Die Entgiftung des Blutkreislaufes	270
● Die Entgiftung der Schilddrüse	271
● Die Entgiftung der Atmungsorgane	272
● Die Reinigung der Augen	273
● Körperentgiftung durch schwarzen Rettich	273
● Die Entgiftung des Körpers (Reinigung von Radionukliden und Schwermetallen)	275
● Ölspülung	276

Kapitel 7

Gesundheit ohne Medikamente

Volkstümliche Naturheilmittel	279
Anwendung von Naturheilmitteln gegen:	
Wetterbedingte Krankheiten	282
Störungen des Verdauungssystems	288
Herz-Kreislauf-Störungen	292
Schmerzen in den Gelenken, Knochen und Muskeln	296
Diabetes	298
Verzögerung der Wechseljahre	298
Augenbeschwerden	299
Verbrennungen	300
Wassersucht	300
Regeneration des Körpers nach einer schweren Krankheit	301
Die heilende Kraft von Apfelessig	301
Heiltherapien mit Apfelessig	303
ANHANG A Interviews mit dem Autor	305
ANHANG B Auszüge aus Artikeln eines Monatsmagazins	313
ANHANG C Rezepte für die Gesundheit	325
ANHANG D Äußere Anzeichen innerer Erkrankungen	337
ANHANG E Der Biorhythmus und Ihre Haut	345

Vorwort

Über Wege und Methoden, die zu einem gesunden und langen Leben führen, ist schon sehr viel geschrieben worden. So wird heutzutage eine unüberschaubare Zahl an Wundermitteln wegen ihrer angeblich außergewöhnlichen Wirkungen auf spektakulärste Weise angepriesen. Doch die Menschen werden getäuscht und im Glauben gelassen, dass eine stabile Gesundheit nur die Folge der Wunderpille ist, die man gerade geschluckt hat. In Wirklichkeit aber erfordert die Rückkehr zu vollkommener Gesundheit viele Jahre unserer Bemühungen, da auch unsere Krankheiten und Leiden durch die Vernachlässigung des Körpers über viele Jahre hinweg entstanden sind. Unsere Gesundheit hängt also niemals von der Einnahme irgendwelcher Wundermittel ab, die zu einem gewünschten Gewichtsverlust oder gar einer Aufhebung des Alterungsprozesses führen, sondern ausschließlich von einer Lebensweise, die im Einklang mit der Natur steht. Und genau diese Philosophie ist es, die sich als roter Faden durch dieses Buch zieht. Der Autor dieses Buches, Prof. Dr. Michail Tombak, hat ein ganzheitliches und außergewöhnliches System zur Erhaltung einer stabilen Gesundheit geschaffen.

Dieses Buch enthält keine Wunderdiäten; es enthält vielmehr einfache Richtlinien und Rezepte zum Schutz und zur Erhaltung Ihrer Gesundheit. Es fordert Sie auch nicht dazu auf, akribisch Kalorien zu zählen, sondern es vermittelt einfache und klare Richtlinien für eine natürliche und somit gesunde Ernährung.

Der Autor betont ausdrücklich die engen Wechselwirkungen, die zwischen unserer Gesundheit und der Art, wie wir essen, atmen und auf unsere physischen und psychischen Bedürfnisse Rücksicht nehmen, bestehen. Es kann also keine Rede davon sein, nur die Ernährung einzuschränken, so wie es bei den meisten Diäten empfohlen wird.

Als wir mit den Vorarbeiten zu diesem Buch beschäftigt waren, waren wir von der Bescheidenheit des Autors angenehm überrascht. Er mag es weder, von seinen Erfolgen zu sprechen, noch darüber, wie er sie

erreicht hat. Am besten lässt sich auch seine Leistung an den Aussagen der Menschen messen, die sein System zur Erhaltung der Gesundheit bereits angewendet und fest in ihr Leben integriert haben. Dies zeigt auch der folgende Auszug aus einem Gespräch, das der Herausgeber kurz vor der Veröffentlichung dieses Buches mit dem Autor geführt hat.

Prof. Dr. Michail Tombak:

„Wenn Menschen mich nach Erfolgsgeschichten fragen, dann habe ich nur eine Antwort: Es ist leicht, sich vor anderen zu rühmen. Für mich ist das Urteil anderer Menschen der wahre Maßstab für meine Arbeit. Diese Menschen geben mir Auskünfte, die auf ihren persönlichen Erfahrungen und den positiven Veränderungen ihres Gesundheitszustandes beruhen.

Wenn das System, über das ich schreibe, nicht wirksam wäre, dann würden die Menschen meine Bücher auch nicht kaufen. Meine Bücher waren jedoch über die letzten Jahre hinweg immer unter den Top-Bestsellern.

Immer mehr Leser verstehen meine Philosophie von der Aufrechterhaltung der Gesundheit. Sie vertrauen in meine Methoden und sind von ihnen überzeugt, sobald sie feststellen, wie wirksam und positiv sich diese einfachen Methoden auf ihre Gesundheit und damit auf ihren gesamten Körper auswirken. Sie berichten ihren Verwandten und Freunden von ihren Erfolgen und so vergrößert sich ständig der Kreis derer, die Naturheilverfahren bevorzugen.

Meine Aufgabe sehe einfach darin, den Menschen zu zeigen, dass niemand in der Lage ist, die Natur zu überlisten.“

Die interessanteste Schlussfolgerung, die sich nach der Lektüre dieses Buches dem Leser offenbart, steckt in einer altbekannten Idee: Unsere Gesundheit liegt in unseren eigenen Händen. Zudem haben alle in diesem Buch empfohlenen Rezepte und Therapien keinerlei Nebenwirkungen und können ohne jede Hilfe sehr leicht zu Hause durchgeführt werden, da dafür immer nur natürliche und leicht erhältliche

Zutaten verwendet werden, die nicht das typische Arsenal an Pharmazeutika beinhalten.

Dieses Buch enthält auch einige ungewöhnliche, zum Teil sogar schockierende, jedoch immer höchst wirksame Methoden und Rezepte zur vollständigen Körperentgiftung. Sie basieren auf Jahrtausende alten Traditionen fernöstlicher und westlicher Naturmedizin, die jedoch von der heutigen Schulmedizin trotz ihrer erwiesenen Wirksamkeit noch immer ignoriert werden.

Zu der Lektüre dieses außergewöhnlichen Buches lade ich Sie recht herzlich ein.

Der Herausgeber

An meine Leser

Meine Leser mache ich darauf aufmerksam, dass die Aussagen in diesem Buch, die praktisch alle Seiten der Funktionen des menschlichen Körpers betreffen, kontrovers diskutiert werden können. So mag es sein, dass einige Experten auf Argumentationsfehler und Ungenauigkeiten im Detail hinweisen werden; das wäre auch verständlich, da ich dieses Buch für eine sehr breite Leserschaft geschrieben habe.

Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit auf die Tatsache lenken, dass wir im Grunde sehr wenig über unseren Körper und dessen enge Beziehung zu unserem natürlichen Umfeld wissen. Im Falle einer Gesundheitskrise hängt unser zukünftiges Leben oft davon ab, welche Behandlungsmethoden wir wählen. In Fällen, in denen die Allgemeinmedizin keine Hilfe bieten kann, sollten wir uns daran erinnern, dass es natürliche Therapien gibt, die sich als höchst wirksam erwiesen haben.

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass wir in vielen Lebenssituationen unser eigener Berater und Arzt sein sollten.

Über die Art und Weise wie unser Körper funktioniert, sollten wir uns genügend Wissen aneignen und somit im Stande sein, die Ursachen unserer Krankheiten und Leiden endgültig zu beseitigen.

Wenn - als Folge meiner Ratschläge - Menschen anfangen, sich besser zu fühlen, geheilt werden und die Notwendigkeit der Erhaltung ihrer Gesundheit begreifen, so ist das Ziel dieses Buches erreicht.

In meiner Praxis habe ich sehr viele Naturheilmittel und Heilverfahren ausprobiert und nur diejenigen ausgewählt, die wertvoll und effektiv sind. In diesem Buch stelle ich sie Ihnen vor, damit auch Sie sie ausprobieren können. Bitte gebrauchen Sie sie weise und ziehen Sie den größtmöglichen Nutzen daraus.

Ich wünsche Ihnen eine gute Gesundheit!

Ihr

Michail Tombak

Kapitel 1

Fünf Faktoren, die Gesundheitsschäden verursachen

Können wir 150 Jahre alt werden?

Den Grundsätzen traditioneller chinesischer Medizin zufolge (durch neueste wissenschaftliche Forschung bestätigt) ist unser Körper ein großes Energiesystem mit Zellen und Organen, die durch den Energiefluss über zwölf Energiekanäle eng miteinander verbunden sind. In jedem von uns existieren verschiedene Energiearten, die einer ständigen Veränderung und Umwandlung von einer Art in eine andere unterworfen sind.

Energie bildet eine Art biologische Schicht um unseren Körper, eine „Aura“, die unseren physischen und psychischen Zustand bestimmt.

Ein vollständiger Zyklus eines Energieaustausches in unserem Körper dauert sieben Jahre. Es gibt 22 solcher Zyklen in unserem Leben, was bedeutet, dass wir im Hinblick der sich im Menschen angesammelten Energie ungefähr 150 Jahre alt werden können.

Skeptiker werden eventuell behaupten, dass 150 Jahre übertrieben sind. Trotzdem haben wir die Möglichkeit, ein langes Leben zu führen und, was noch wichtiger ist, gesund zu bleiben.

Unser Körper altert und wird krank, wenn sich das Gleichgewicht zwischen seinen gesunden und kranken Zellen zugunsten der kranken Zellen verlagert. Das Altern aufzuhalten bedeutet somit, dieses ungünstige Gleichgewicht zu verändern. Wenn wir - theoretisch - die richtigen Bedingungen für diesen Prozess schaffen, sind unsere Zellen in der Lage, sich in einem Zeitraum von sieben Jahren vollständig zu regenerieren.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass wir 15% unserer Gesundheit von unseren Eltern erben, 15% können Ärzte beeinflussen, 70% jedoch hängen von unserer Lebensweise ab.

Deshalb schlage ich vor, dass wir gemeinsam eine Reihe von falschen Lebensgewohnheiten analysieren, die uns krank machen und zu vorzeitigem Altern führen.

Ich habe zahlreiche Bücher über Gesundheit und Krankheiten gelesen und vielen Menschen dazu verholfen, zu ihrer physischen Gesundheit und einem ganzheitlichen Wohlbefinden zurückzukehren.

Aufbauend auf diesen Kenntnissen konnte ich fünf Hauptursachen ermitteln, die unsere Gesundheit schädigen:

- I. VERNACHLÄSSIGTE WIRBELSÄULE**
- II. FALSCHES ATMEN**
- III. FALSCHER ERNÄHRUNGSWEISE**
- IV. MANGEL AN INNERER KÖRPERHYGIENE**
- V. UNFÄHIGKEIT, EIN GLÜCKLICHES LEBEN ZU FÜHREN**

I. VERNACHLÄSSIGTE WIRBELSÄULE

Stellen Sie sich vor einen Spiegel und werfen Sie einen genauen Blick auf sich. Wie sieht Ihr Rücken aus? Ist er gekrümmt? Steht Ihr Bauch vor? Leiden Sie unter Rückenschmerzen?

Leider zeigen sich diese Symptome bei den meisten Menschen nur deshalb, weil sie eine zu schwache Rückenmuskulatur besitzen; sie halten ihr Rückgrat ohne viel Anspannung. Unsere Muskeln werden schwach, wenn wir älter werden, was hauptsächlich eine Folge von mangelnder Bewegung, falscher Ernährung, Fettleibigkeit und dem Schlafen auf weichen Matratzen usw. ist.

Kranke Wirbelsäule gleich kranker Körper

Eines Tages kam eine 35jährige Frau zu mir, die unter ständigen Kopfschmerzen litt. In der Herzgegend verspürte sie stets ein Gefühl der Schwere und nach der kleinsten Anstrengung wurde sie müde. Als ich sie untersuchte, stellte ich eine Verschiebung der Halswirbel fest.

Eine andere Patientin litt unter Schlaflosigkeit und Magenschmerzen. Die Ursache dieser Leiden war ebenfalls eine leichte Verschiebung der Hals- und der Brustwirbel. In beiden Fällen waren die Beschwerden nach dem Einrenken der Wirbel verschwunden. Ich möchte noch hinzufügen, dass bei beiden Frauen vorher auf dem Röntgenbild keine Veränderung der Wirbelsäule zu erkennen war.

Warum habe ich diese Beispiele angeführt? Manchmal sind die besten Untersuchungen nicht in der Lage, minimale Verrenkungen aufzudecken, die für die scheinbar nicht mit der Wirbelsäule in Verbindung stehenden Leiden verantwortlich sind.

Das Rückgrat ist die Säule, auf die sich alles stützt, woraus unser Körper besteht. Sehr oft treten während „falscher“ Bewegungen minimale Verrenkungen der Wirbel auf. Die Muskeln rund um den verrenkten Wirbel werden steif und das hindert den Wirbel daran, wieder an seinen richtigen Platz zurückzukehren. Die Folgen sind Nerven- und Muskelentzündungen, die Schmerzen verursachen und uns in unserer Bewegungsfreiheit einschränken.

Eine Verschiebung der Halswirbel übt Druck auf die Nerven und Blutgefäße aus, die mit bestimmten Muskeln und Organen verbunden sind. **Wenn ein Nerv für längere Zeit unter Druck steht, entwickelt das Organ, das von ihm abhängt, Krankheiten, die nur schwer zu heilen sind.** (Beispiele siehe Tabelle 1)

Tabelle 1

Falsche Ausrichtung der Wirbel

Verursachte Probleme

Halswirbel

Allergien, Verlust des Gehörs, Sehprobleme, Ekzeme, Halsprobleme, Funktionsstörungen der Schilddrüse

Brustwirbel

Asthma, Schmerzen in den Unterarmen, Rückenschmerzen, Funktionsstörungen der Gallenblase, Leberprobleme, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Nierenkrankheiten, Funktionsstörungen der Haut (Akne, Ausschläge, Ekzeme, Furunkel)

Lendenwirbel

Hämorrhiden, Funktionsstörungen der Blase,

unregelmäßiger Menstruationszyklus, Schmerzen während der Menstruation, Impotenz, Schmerzen in den Knien, Hexenschuss, Schmerzen in den Lenden, schlechte Durchblutung der Beine, Schwellung der Knöchel, kalte Füße, Schwächegefühl in den Beinen, Muskelkrämpfe in den Beinen

Dies ist nur eine unvollständige Liste von Störungen, die dadurch verursacht werden, wenn wir unser Rückgrat vernachlässigen.

Statistiken zufolge trägt weltweit eins von zehn Kindern eine Brille, leidet an Allergien, häufigen Kopfschmerzen, Unterleibsschmerzen, chronischen Erkältungen, Aufmerksamkeitsdefizit usw. Die Ursache dieser Probleme, besonders bei vielen der jüngeren Generation, ist eine degenerierte Wirbelsäule. Wir vernachlässigen sie von früher Kindheit an, ohne zu erkennen, dass sie die meisten unserer Gesundheitsprobleme verursachen wird, wenn wir erwachsen werden.

Im Hinblick auf eine gute Gesundheit sollten wir unsere Aufmerksamkeit also zunächst auf das Rückgrat lenken. Weitere Hinweise dazu finden Sie in Kapitel 2 „Die gesunde Wirbelsäule, Grundlage eines gesunden Körpers“.



Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Erfahren Sie mehr über das Geheimnis eines gesunden Lebens bis ins hohe Alter hinein.

Michail Tombak

Können wir 150 Jahre alt werden?

Ratgeber. Wir leben nur die Hälfte unserer potentiellen Lebensspanne!

Synergia Verlag, Neuaufl. 2012, 352 S.,
kartoniert, **19,90 €**
ISBN: 978-3-9810894-6-2