Barbara Simonsohn

Meine persönliche Empfehlung

„... für jede Krankheit ist ein Baum gewachsen ...“

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Bäume sind in aller Munde, und Waldbaden ist in. Was die Heilkraft der Bäume betrifft sind Erwin Thoma und Maximilian Moser Pioniere. Erwin Thoma ist Förster und Maximilian Moser Medizin-Professor in Österreich. Ihre Forschungsergebnisse sind atemberaubend. Die Sternstunde der Zirbe war gekommen. Wohnen in Holz – am besten Zirbe oder Fichte – kann Ihr Leben verlängern. So braucht man in einem Schlafzimmer aus Fichte oder Zirbe eine Stunde Herzleistung weniger, das sind etwa 3600 Schläge. Ein ruhiges Herz lebt länger. Eine Studie mit mehr als 6000 Versuchspersonen zeigt, dass Menschen mit langsamem Herzschlag nur eine halb so hohe Sterberate haben wie Menschen mit schnellem Puls. Der Vagusnerv wird gestärkt und löscht chronische Entzündungen. Das Immunsystem wird durch ein Leben in viel unbehandeltem Holz gestärkt. Die Lärchenharzsalbe ist die beste Wundheilsalbe der Welt für Mensch und Tier.

Dieser Prachtband – „gewidmet den Bäumen“ – beinhaltet eine Apotheke für Körper, Seele und Geist. Ob Diabetes, Osteoporose, Schlafstörungen, Stresssymptome, chronische Entzündungen oder Aufmerksamkeitsdefizit: für jede Krankheit ist ein Baum gewachsen. Vollholz schützt sogar vor Elektrosmog! In Klassenzimmern aus Fichtenholz lernen Kinder nachgewiesenermaßen besser und sind konzentrierter bei der Sache. Heute gibt es viele Hotels in Österreich und Südtirol aus Vollholz mit Zirbenbetten, in denen Sie sich regenerieren können. Häuser aus 100% Holz stehen von München bis Dresden bereit zum Probewohnen. Dieses Buch ist Augenweide und Schatztruhe in einem.

Von „Pechsalbe“ über „Fichtenwipfelhonig“ bis „Holunderblüten-Saft“ finden sich zahlreiche Baum-Rezepte. Unbehandeltes Holz wirkt antibakteriell, antiviral und pilzhemmend.

Was dieses Buch für mich so besonders macht: Erwin Thomas` Liebe zu den Bäumen und ihrer Heilkraft. Sie ist ansteckend. Viele seiner Sätze treffen mit ihrer Poesie mitten ins Herz.

Herzlich,
Ihre

Barbara Simonsohn