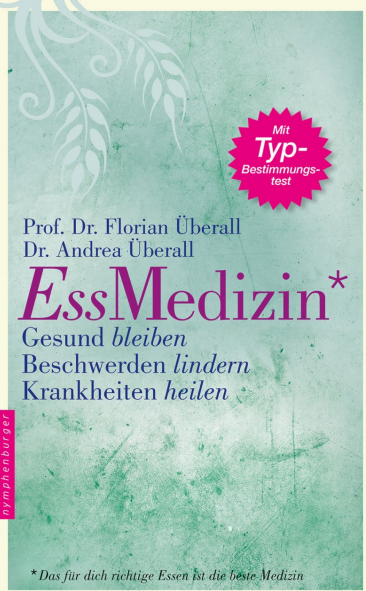


Ess-Medizin

Das für dich richtige Essen ist die beste Medizin. Gesund bleiben. Beschwerden lindern. Krankheiten heilen.

Gebundene Ausgabe



20,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

221x145x23mm (LxBxH)
4. Auflage 2015
Seiten: 208
EAN: 9783485028486
Art.-Nr.: 32848

KOSMOS

Produktinformationen "Ess-Medizin"

Die Gesundheit liegt im Darm. Auf den Körper hören und sich selbst heilen. Dazu gehört, Ernährungsfallen zu entlarven und alte Essgewohnheiten zu verändern. Prof. Dr. Florian Überall erklärt, wie man Nahrungsmittelunverträglichkeiten schnell erkennt und wie unsere Ernährung unsere Gesundheit beeinflusst. Laut der tibetischen Medizin gilt: Ernähre dich gemäß der Geschmacksrichtung, die dein Konstitutionstyp vorgibt, und du bleibst ein Leben lang gesund. Ein Test ermöglicht die Bestimmung des eigenen Typs und gibt einfache Regeln an die Hand, wie jeder die für sich geeigneten Lebensmittel findet. Außerdem wird erläutert, weshalb ein gesunder Darm für die Gesundheit so wichtig ist und wie Zivilisationskrankheiten, Burn-out etc. natürlich geheilt werden können. Typgerecht essen - für immer gesund!

The logo for KOSMOS, consisting of the word "KOSMOS" in white, uppercase, sans-serif font, centered within a dark blue vertical rectangular bar.