

Kurztext

Dr. med. Eva-Maria Kraske

Säure-Basen-Balance

Der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden

128 Seiten, mit ca. 70 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6654-8



Ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt durch ungesunde Ernährung, Stress und mangelnde Bewegung kann zu einer Vielzahl von Alltagsbeschwerden, aber auch Zivilisationskrankheiten wie Gicht, Allergien und Rheuma führen. Durch die Wiederherstellung des Gleichgewichts - vor allem durch eine basenreiche Ernährung - lassen sich viele dieser Beschwerden lindern, oder sogar heilen. Der Ratgeber vermittelt wichtige Grundkenntnisse, hilft Störungen, Ursachen und Folgekrankheiten zu erkennen und diesen entgegenzuwirken. Darüber hinaus erleichtert die 8-Tage Kur für Körper & Seele mit vielen leckeren Rezepten, wohltuenden Anwendungen, entspannenden Meditations- und Atemübungen den Einstieg in ein gesundes und vitales Leben in Balance.