

Kurztext

Anna Cavélius / Dr. rer. nat. Johannes Coy / Dr. Freerk T. Baumann / Prof. Dr. med. Jörg Spitz

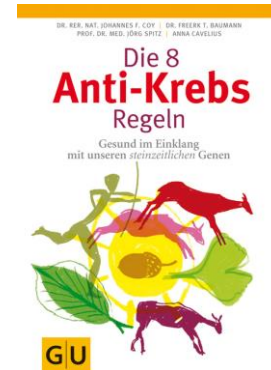
Die 8 Anti-Krebs-Regeln

Gesund im Einklang mit unseren steinzeitlichen Genen

ePub

15,99 € (D) / 15,99 € (A) / 23,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2537-8



Unser Körper ist ein Meisterwerk der Natur, angepasst an die jeweiligen Lebensgewohnheiten des Menschen. Seit der Steinzeit hat er sich aber kaum mehr verändert. Die drastischen Änderungen im Ernährungs- und Lebensstil haben dazu geführt, dass sich unser Körper nicht mehr ausreichend an die heutige Zeit anpassen kann. Die Folge sind Zivilisationskrankheiten wie Krebs. Das Autorenteam hat ein Konzept erarbeitet, mit dem man mithilfe des Ernährungs- und Lebensstils die Wirksamkeit von Krebstherapien steigern kann. Das Buch greift den Gedanken der Evolution des Menschen auf und erweitert es durch konkrete Handlungsempfehlungen. Man lernt die acht wichtigsten Strategien im Kampf gegen den Krebs kennen. Eine wichtige Rolle spielen hierbei die Ernährung, die Bewegung, die Heilkraft der Sonne, ein ausgeglichenes Seelenleben und der gesunde Schlaf. Die Strategien helfen, die Gesundheit so lange wie möglich zu bewahren und eine schulmedizinische Krebstherapie erfolgreich aktiv zu begleiten.