Kurztext

Dr. Nicole Schaenzler

Leber und Galle entgiften und natürlich stärken

128 Seiten, mit ca. 50 Farbfotos
Format: 16,5 x 20,0 cm, Klappenbroschur
14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 19,90 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-5647-1

Kein anderes Organ erfüllt so viele Aufgaben im Körper wie die Leber: Sie ist Filter-, Entgiftungs-, Speicher- und Ausscheidungsorgan, steuert die wichtigsten Stoffwechselprozesse und ist eine unermüdliche Hormonfabrik. Zudem ist die Leber auch noch eine Meisterin der Selbstheilung: Anders als alle anderen Organe ist sie in der Lage, entstandene Schäden rasch selbst wieder zu reparieren. Macht die Leber schlapp, ist auch der Mensch müde. Wie kann man nun Leber und Galle bei ihrer umfangreichen Entgiftungsarbeit unterstützen? Neben einer leberfreundlichen Lebens- und Ernährungsweise - fettarm essen, Gewicht reduzieren, Verzicht auf Alkohol, mehr Bewegung etc. - bietet die Naturheilkunde eine breite Palette an regenerierenden Maßnahmen: Phytotherapie, Homöopathie, Schüßler-Salze, Nahrungsergänzung, Akupressur und Leberwickel. Die speziell entwickelte Leberschutzkur am Ende des Buches sorgt in kurzer Zeit für spürbar mehr Energie und Vitalität.

GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 12, 81675 München
Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de
Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.