

Dr. Susanne Finzel
Sandra Schulte

Reishi

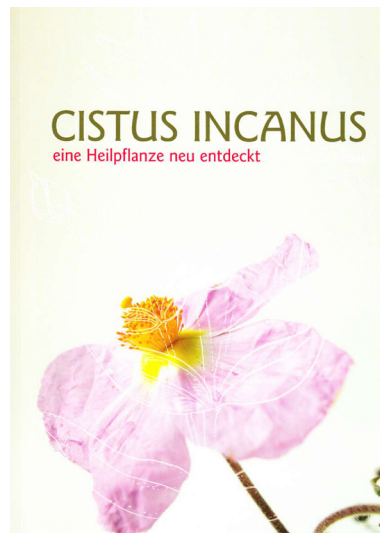
Der kraftvolle Naturheilmilz

Er gilt als Pilz des langen Lebens: Reishi ist ein kraftvolles Naturheilmittel.

Dieses Buch beleuchtet, gestützt auf eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien, was die Wirkung des Reishi ausmacht.

Allen voran dient Reishi der Stärkung unseres Immunsystems, aber auch bei der Behandlung von Allergien, Asthma und Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems haben sich Extrakte des beinahe magischen Pilzes bewährt.

Reishi senkt den Cholesterinspiegel, verbessert den Schlaf- und macht somit rundum fit.



Dr. Susanne Finzel

Cistus Incanus

eine Heilpflanze neu entdeckt

Laufend entdeckt die moderne Medizin neue Heilpflanzen, die bei gesundheitlichen Beschwerden zuverlässig wirken.

Cistus gehört zu den vielversprechendsten Schätzen der Natur und wurde 1999 wegen seiner vielfältigen therapeutischen Einsatzmöglichkeiten zur „Pflanze des Jahres“ gewählt.

Der Strauch, der im Mittelmeerraum wächst, stärkt die Abwehrkräfte, schützt die Zellen vor frühzeitiger Alterung, hilft bei Erkältung, Haut- und Verdauungsproblemen - und soll sogar gefährliche Grippeerreger in Schach halten.



Dr. Susanne Finzel
Cornelius Reinke

Ernährung verstehen

Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme - es ist auch Lebenskultur und Genuss.

Allerdings ist einiges Wissen nötig, um die physiologischen und die genießerischen Aspekte der Ernährung miteinander verbinden zu können.

Das Buch liefert Ihnen die Grundlagen, um zu verstehen, warum der Mensch ist, was er isst.