



JAMES CLEMENT

James Clement widmet sich seit 20 Jahren der Wissenschaft über die Lebensverlängerung.

Er ist bekannt für seine »Supercentenarian«-Forschungsstudie, die sich im Rahmen seiner gemeinnützigen Organisation Betterhumans damit beschäftigt herauszufinden, wie Menschen über 110 Jahre alt werden können. Die Ergebnisse möchte er so schnell wie möglich allen Menschen zugänglich machen.

KRISTIN LOBERG

Kristin Loberg hat an zahlreichen erfolgreichen Büchern mitgewirkt, darunter drei *New York Times*-Bestseller.

Wie können wir Übergewicht loswerden, chronische Krankheiten umkehren und länger gesund bleiben? Mit Autophagie! Dieser körpereigene Mechanismus baut schädliche Zellbestandteile ab und verwertet sie neu. Giftstoffe werden eliminiert, Zellen vor Stress geschützt, die Fettverbrennung wird angeregt. James Clement zeigt, wie man mit intermittierendem Fasten, einer reduzierten Eiweißaufnahme und ketogener Ernährung die Autophagie aktiviert und kontrolliert, um den Alterungsprozess zu verlangsamen und Krankheiten – von Diabetes bis Demenz – zu verhindern. Mit einem einfach umzusetzenden Programm kann jeder von der positiven Wirkung profitieren.

WIE MAN 110 JAHRE ALT WIRD ~ GANZHEITLICHES UND VOR ALLEM WIRKSAMES ANTI°AGING



CLEMENT, JAMES; LOBERG, KRISTIN

Der Schlankschalter

Wie Sie Ihren Stoffwechsel maximieren, Gewicht verlieren und chronische Krankheiten rückgängig machen. Zellerneuerung durch Autophagie

320 Seiten, 17,0 × 24,0 cm
Softcover
Lizenzausgabe
24,99 € (D), 25,70 € (A)

ISBN 978-3-7423-0945-7

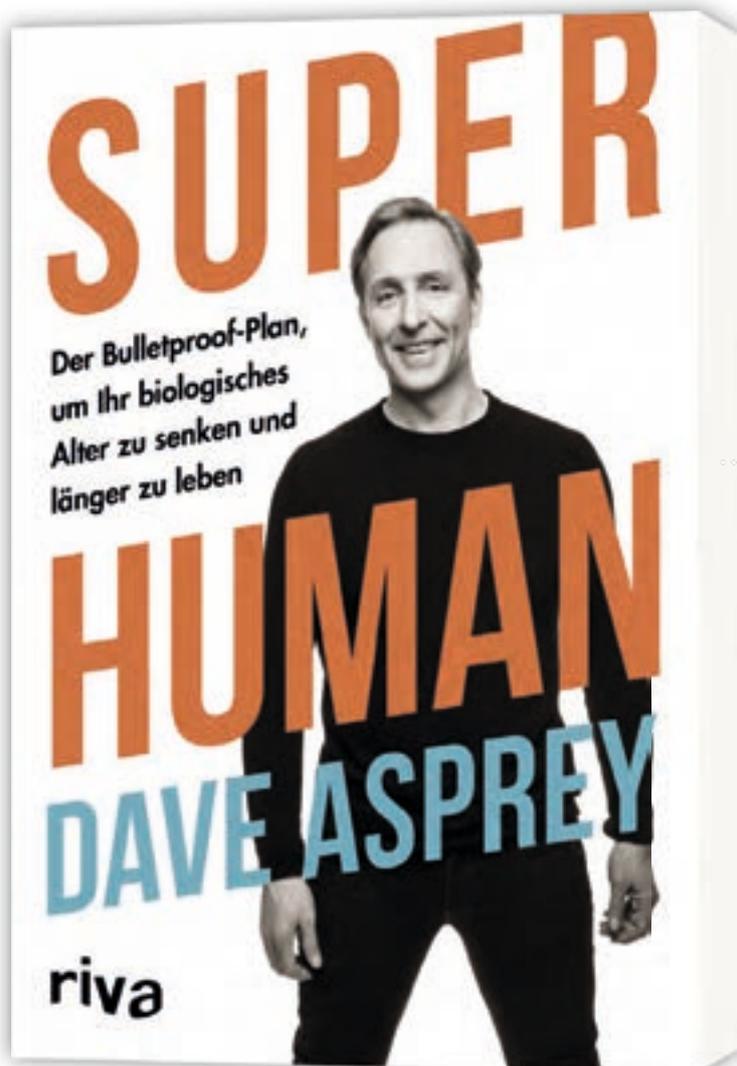
Warengruppe 1461

ET: 12.05.2020

- Mit neuesten Erkenntnissen aus der Anti-Aging-Forschung
- Der Autor ist ein renommierter Wissenschaftler und forscht seit 20 Jahren auf diesem Gebiet
- Mit einfach umzusetzendem Programm, um den Alterungsprozess zu verlangsamen und chronische Krankheiten zu heilen



DAS NEUE BUCH VON DAVE ASPREY, BIOHACKING-BEGRÜNDER UND GURU DER SZENE



ASPREY, DAVE

Super Human

Der Bulletproof-Plan, um
Ihr biologisches Alter zu
senken und länger zu leben

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 14.04.2020

- Der Erfinder des Bulletproof Coffee hat über 550.000 Fans auf Facebook und Instagram
- Dave Aspreys Bücher verkauften sich in Deutschland über 25.000 Mal
- Umfassendes, wissenschaftlich fundiertes Programm zur Verjüngung und Selbstoptimierung

Mit Mitte 20 war Dave Asprey erfolgreicher Unternehmer und Multimillionär, wog jedoch 140 Kilo und litt an zahlreichen Symptomen vorzeitigen Alterns. Von da an setzte er alles daran, diesen Prozess umzukehren. Nach über 20 Jahren Forschung ist er seinem Ziel, 180 Jahre zu werden, schon deutlich näher. Mit einfachen Umstellungen in den Bereichen Ernährung, Schlaf, Bewegung und Licht sowie Hacks wie Ozontherapie und richtiger Kieferstellung kann sich der Körper selbst heilen und verjüngen. In seinem neuen Buch stellt er seinen revolutionären Ansatz vor, mit dem die Zellalterung aufgehalten und die biologische Uhr zurückgedreht werden kann.



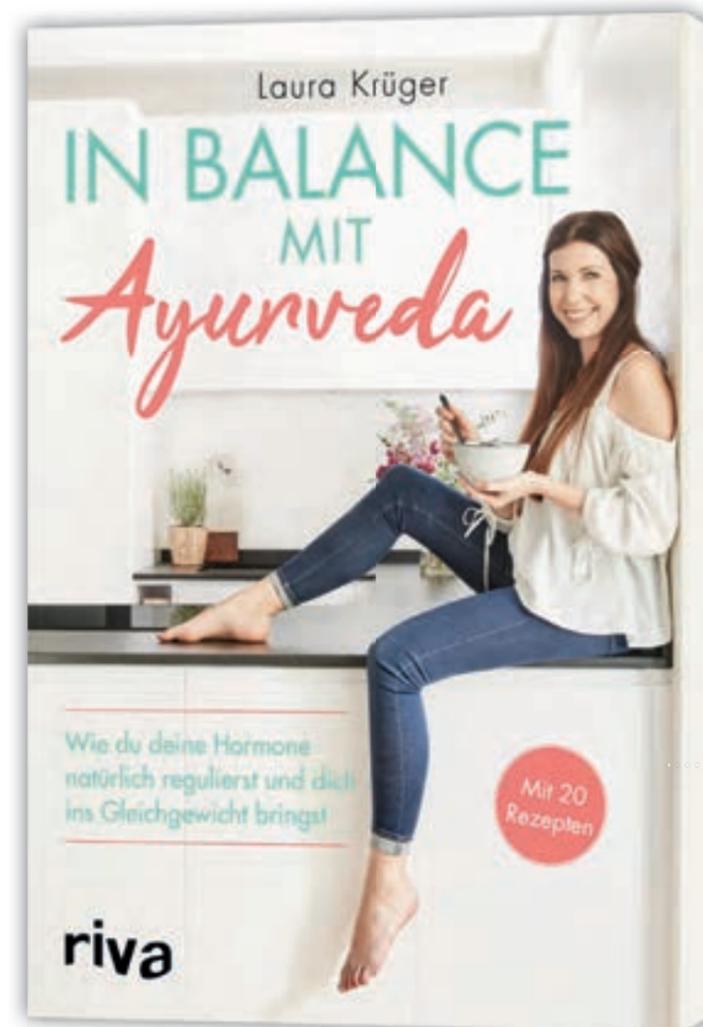
© Allan Amelio



DAVE ASPREY Dave Asprey ist Silicon-Valley-Investor, Biohacker und Unternehmer, der 20 Jahre, 750.000 US-Dollar und jede verfügbare Technologie verwendet hat, um seine eigene Biologie zu hacken. Er ist der Erfinder des Bulletproof Coffee und Autor mehrerer Bestseller.



AYURVEDA WIRD WELTWEIT VON MEHR ALS 1,4 MILLIARDEN MENSCHEN ALS MEDIZINISCHE BEHANDLUNG ANGEWENDET



KRÜGER, LAURA

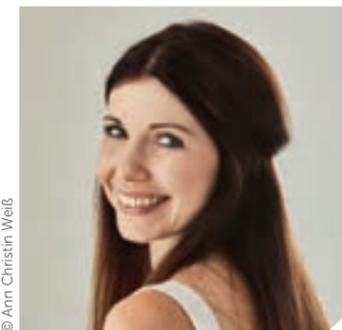
In Balance mit Ayurveda
Wie du deine Hormone natürlich regulierst und dich ins Gleichgewicht bringst. Mit 20 Rezepten

200 Seiten, 17,0 × 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1265-5
Warengruppe 1456

ET: 14.04.2020

PMS, PCOS, Beschwerden nach dem Absetzen der Pille, Schilddrüsenprobleme – immer mehr Frauen leiden an einem gestörten Hormonhaushalt. Medikamente sind keine dauerhafte Lösung. Mit Ayurveda, der ältesten ganzheitlichen Heilkunst der Welt, kann das Hormonsystem natürlich reguliert werden. Die Ayurveda-Therapeutin Laura Krüger erklärt die Grundlagen des Ayurveda sowie die Funktionsweise unseres Hormonsystems und wie Ayurveda dieses unterstützen kann. Ein 7-Schritte-Programm mit Ritualen und Rezepten hilft, die ayurvedischen Prinzipien in den Alltag zu integrieren, Lebensstil und Ernährung umzustellen und den Körper wieder in Balance zu bringen.



© Ann Christin Weiß

LAURA KRÜGER

Laura Krüger ist Ayurveda-Therapeutin, zertifizierte Yogalehrerin und Ernährungsexpertin. Sie teilt ihr Wissen über Ayurveda und ganzheitliche Gesundheit in Workshops, Vorträgen, Coachings sowie in ihrem Podcast *Ganz schön gesund*.

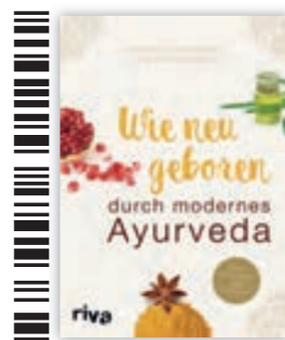


JETZT NACHBESTELLEN

Zusammen über 50 000 verkaufte Exemplare



ISBN 978-3-7423-0872-6
17,99 € (D), 18,50 € (A)



ISBN 978-3-7423-0129-1
16,99 € (D), 17,50 € (A)





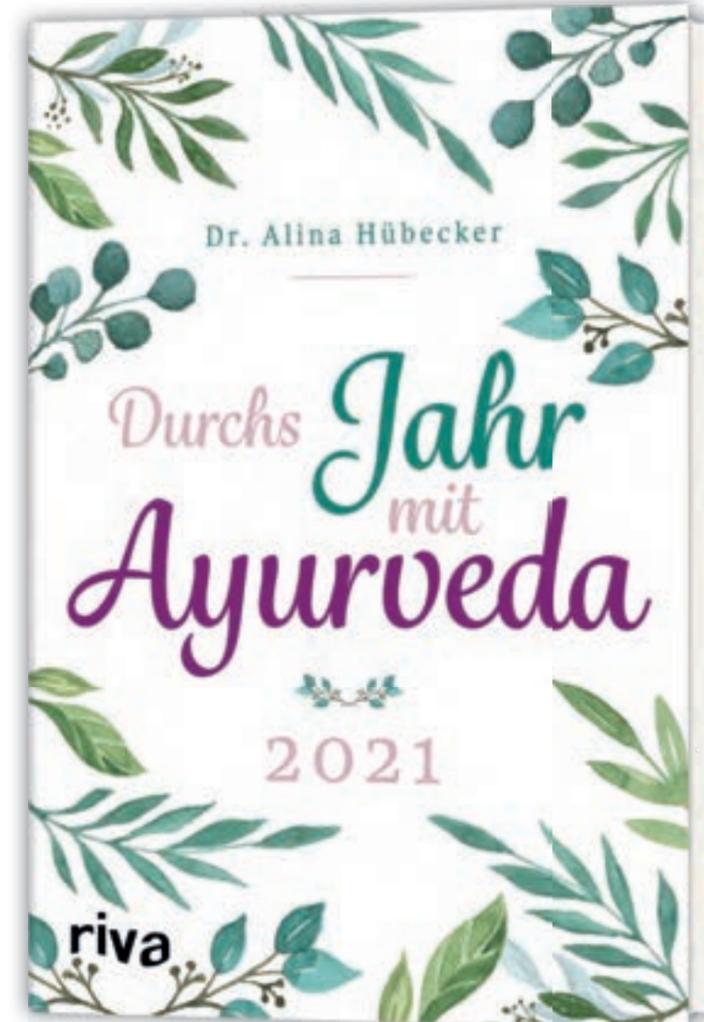
© Martin Theunissen

ALINA HÜBECKER

Dr. Alina Hübecker ist Ärztin, Yogalehrerin und Ayurveda-Therapeutin. Um die Gesundheit ihrer Patienten dauerhaft zu erhalten, kombiniert sie Ayurveda, Yoga und westliche Medizin zu einer ganzheitlichen Therapie. Ihr integratives Behandlungskonzept vermittelt sie nicht nur in ihrer Praxis, in Kursen und Workshops, sondern als »Medical Yogi« auch auf ihrem Blog und auf Instagram.

Ayurveda steht hoch im Kurs, doch einen ayurvedischen Lebensstil tagtäglich umzusetzen und beizubehalten, ist für viele eine Herausforderung. Mit dem praktischen Wochenplaner lässt sich ein Leben im Einklang mit den ayurvedischen Grundsätzen problemlos gestalten. Umfassende Infos zur Philosophie liefern das nötige Grundgerüst, um das Jahr typ- und jahreszeitengerecht zu planen. Rezepte, Übungen und Rituale helfen dabei, den Alltag optimal auf die eigenen Bedürfnisse abzustimmen, Stress zu reduzieren und Körper und Geist in Balance zu bringen. Die ansprechend gestalteten Wochenübersichten geben Raum für eigene Gedanken, Ziele und Termine.

DER PRAKTISCHE JAHRESPLANER ZUM TRENDTHEMA AYURVEDA ~ ÜBER 75 000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER AYURVEDA°TITEL BEI RIVA



HÜBECKER, DR. ALINA

Durchs Jahr mit Ayurveda: Planer 2021

200 Seiten, 14,8 x 21,0 cm
Hardcover, 4-farbig, mit Lesebändchen
Originalausgabe
14,99 € (D), 14,99 € (A)

ISBN 978-3-7423-1357-7

Warengruppe 7466

ET: 16.06.2020

- Autorin als »Medical Yogi« in den sozialen Medien aktiv
- Ayurveda in der Praxis: Rezepte, Rituale und Übungen, um das Jahr entlang der ayurvedischen Philosophie zu gestalten
- Ansprechend gestaltete Wochenübersichten zum Eintragen und Planen





© Scott and Dana Halvorson

MARIZA SNYDER

Dr. Mariza Snyder ist Heilpraktikerin, Podcasterin und Autorin. Seit über zehn Jahren behandelt sie Patienten, hält Vorträge und schreibt Bücher zu den Themen hormonelle Gesundheit und Aromatherapie, Ernährung und Entgiftung. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht durch pflanzliche Ernährung und einfache Veränderungen des Lebensstils Menschen zu einem gesunden und nachhaltigen Leben zu inspirieren.



Hormonelles Ungleichgewicht ist nicht nur Folge des Älterwerdens, auch chronischer Stress, ungesunde Ernährung und Chemikalien in Lebens- und Reinigungsmitteln bringen das Hormonsystem durcheinander. Dr. Mariza Snyder zeigt einen Weg, wie der Körper mithilfe von Aromatherapie wieder in Balance gebracht werden kann. Mit einem 14-Tage-Plan, täglichen Ritualen, köstlichen Rezepten und über 100 ätherischen Ölmischungen wird das hormonelle Chaos beseitigt und der Körper von innen heraus revitalisiert. Dadurch werden nicht nur Energie und Wohlbefinden gesteigert, Aromatherapie sorgt auch für mehr Konzentration, Entspannung und besseren Schlaf.



STARK NACHGEFRAGTES TRENDTHEMA AROMATHERAPIE ~ NATÜRLICH GESUND MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN



SNYDER, DR. MARIZA

Aromatherapie für die Hormonbalance

Wie Sie mit ätherischen Ölen Ihre Hormone regulieren, neue Energie gewinnen und natürlich abnehmen

250 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
Softcover
Lizenzausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7423-1262-4

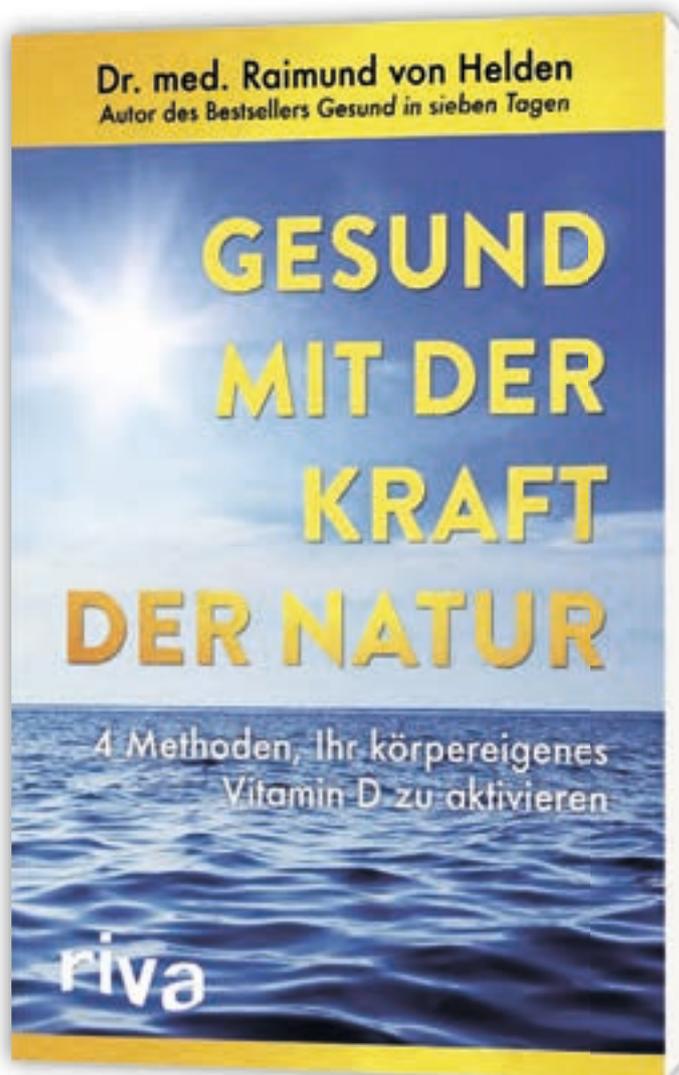
Warengruppe 1466

ET: 12.05.2020

- Zurück zum hormonellen Gleichgewicht – ohne künstliche Hormone
- Mit einfachen Tests zur Selbstdiagnose und praktischen Tipps zur Behandlung
- Mit 14-Tage-Programm und 30 Rezepten



DER NACHFOLGEBAND ZUM BESTSELLER »GESUND IN 7 TAGEN«, DER SICH ÜBER 200.000 MAL VERKAUFTE



VON HELDEN, RAIMUND

Gesund mit der Kraft der Natur

4 Methoden, Ihr körpereigenes Vitamin D zu aktivieren

12,99 € (D), 13,40 € (A)

ET: 18.02.2020

- Über 2 Mio. Views des Youtube-Kanals des Autors Dr. Raimund von Helden
- Revolutionäre Methode zur Vitamin-D-Aktivierung, mit der Krankheiten vorgebeugt und dauerhafte Gesundheit garantiert wird
- Fundierte Informationen zur Wirkung und Bedeutung von Vitamin D und Anleitungen für die Praxis

Dass gesundheitliche Beschwerden oft auf Vitamin-D-Mangel zurückzuführen sind, ist mittlerweile bekannt – doch wie lässt sich das vermeiden oder behandeln? Im Wust der widersprüchlichen Informationen ist Vitamin-D-Experte Dr. Raimund von Helden mit seiner Website VitaminDService.de und seinen Youtube-Videos zu einer gefragten und verlässlichen Instanz geworden. In seinem neuen Buch präsentiert der Bestsellerautor vier einfache Methoden, mit denen körpereigenes Vitamin D aktiviert werden kann. Von Helden verrät, wie kalte Bäder, Bewegung und die richtige Ernährung Vitamin D natürlich aktivieren und dauerhafte Gesundheit garantieren.



RAIMUND VON HELDEN Dr. med. Raimund von Helden ist als Facharzt für Allgemeinmedizin und Diabetologe tätig und Gründer des Webportals Projekt.VitaminDelta.de. Als Erster beschrieb er das akute Vitamin-D-Mangel-Syndrom. Seit 2009 moderiert er das Forum »Vitamin-D-Research-Group« der Fraunhofer-Gesellschaft. Raimund von Helden ist Autor des Bestsellers »Gesund in sieben Tagen« (über 200.000 verkaufte Exemplare).



HEILPFLANZEN IM TREND: ÜBER 70 PROZENT DER DEUTSCHEN NUTZEN NATURHEILMITTEL



CHRISTOPHE BERNARD

Christophe Bernard studierte Naturheilkunde an der School of Botanical Medicine von Michael Moore, der für die Wiederbelebung der Kräutermedizin in den USA sorgte. Bernard beschäftigt sich seit über 15 Jahren mit dem Anbau, Sammeln und Verarbeiten von Heilpflanzen. Er schreibt für Fachmagazine und teilt sein Wissen auf seinem erfolgreichen Blog *Althea Provence* auf www.altheaprovence.com/blog/.

Immer mehr Menschen schwören auf die Heilkraft von Pflanzen und Kräutern – ob bei psychischen oder physischen Beschwerden.

So nutzen 73 Prozent der Deutschen regelmäßig oder zumindest gelegentlich Naturheilmittel. Kräuterexperte und Naturheilkundler Christophe Bernard zeigt detailliert, wie Tinkturen, Salben, Cremes, Umschläge und Pastillen ganz einfach selbst hergestellt werden können. Anleitungen zum Sammeln, Verarbeiten, Aufbewahren und Dosieren von Kräutern sowie Pflanzenporträts und Rezepte helfen bei der gezielten Anwendung, um Beschwerden auf natürliche Weise selbst zu behandeln – von Verdauungsproblemen über Fieber bis zu Angstzuständen.



BERNARD, CHRISTOPHE

Heilpflanzen-Apotheke Naturheilmittel selbst herstellen und gängige Beschwerden behandeln

256 Seiten, 17,0 × 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Lizenzausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1211-2
Warengruppe 1466

ET: 18.02.2020

- Zahlreiche Anleitungen zum Sammeln, Zubereiten, Aufbewahren und Anwenden
- Ausführliche Pflanzenporträts und 20 Rezepte für Tinkturen, Salben und mehr
- Abhilfe bei psychischen und physischen Beschwerden





© Angelika Löffler FotoAgenten Heidelberg

ALEXANDER WUNSCH

Dr. med. Alexander Wunsch ist Arzt, Wissenschaftler und Referent für Lichttherapie, Photobiologie und Biophysik sowie stellvertretender Geschäftsführer der Max Lüscher Stiftung. Als führender Lichtbiologe in Deutschland erforscht er Chancen und Risiken optischer Strahlung auf Mensch und Umwelt und entwickelt Konzepte und Anwendungen für den gesunden Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht.

Langwelliges rotes Licht hat zahlreiche positive Effekte auf den Körper, wie Hunderte von Studien in den letzten Jahren bewiesen haben. Es beschleunigt die Wundheilung, sorgt für tiefe Regeneration auf Zellebene, wirkt verjüngend auf Haut und Organe und führt sogar zu Gewichtsreduktion und verbesserter körperlicher Fitness. Dr. med. Alexander Wunsch gibt in diesem umfassenden Ratgeber einen leicht verständlichen Einblick in diese noch junge Sparte der Lichtmedizin und beschreibt, wie man rotes Licht effektiv einsetzen kann – von der Optimierung des Stoffwechsels, der Hormone und Gene bis zur gezielten Behandlung von Krankheiten.

DER ERSTE UMFASSENDE RATGEBER ZUR ANWENDUNG VON ROTLICHT



WUNSCH, DR. MED. ALEXANDER

Gesund durch rotes Licht

Wie Sie mit Infrarotlicht Ihre Zellen verjüngen, Ihr Wohlbefinden steigern und leistungsfähiger werden

200 Seiten, 17,0 × 24,0 cm
Softcover, 4-farbig
Originalausgabe
19,99 € (D), 20,60 € (A)

ISBN 978-3-7423-1218-1
Warengruppe 1465

ET: 12.05.2020

- Gesünder, jünger, leistungsfähiger mit der Kraft von rotem Licht
- Vom führenden Lichtbiologen Deutschlands: Erfolgsautor Dr. med. Alexander Wunsch
- Mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und zahlreichen praktischen Tipps für zu Hause



KRYOTHERAPIE, EISBAD ODER KALTE DUSCHE – DIE NUTZUNG VON KÄLTE LIEGT VOLL IM (GESUNDHEITS-)TREND



WÖRSECK, DR. JOSEPHINE

Die Heilkraft der Kälte

Mit Kälte das Immunsystem stärken, Stress reduzieren und leistungsfähiger werden

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 14.04.2020

- Der erste Ratgeber, der das Thema Kälte umfassend behandelt
- Geschrieben von der ersten deutschsprachigen zertifizierten Wim-Hof-Trainerin
- Alles Wissenswerte über die positiven Effekte von Kälte und zahlreiche Praxisstipps

Kältekammern liegen im Trend und der Profisportler weiß schon lange, dass Eisbäder helfen, schneller zu regenerieren.

Die Kraft der Kälte ist gefragt! Richtig eingesetzt verbessert sie die sportliche Leistung, stärkt das Immunsystem, reduziert Stressempfinden, hemmt Entzündungen, sorgt für erholsamen Schlaf und ein gesteigertes Wohlbefinden. Die Molekularbiologin Josephine Wörseck gibt einen umfassenden Einblick in die aktuelle Forschung, zeigt, wie unser Körper Kälte in Alltag, Sport und bei Krankheiten effektiv nutzt und warum auch die Psyche davon profitiert. Übungen erleichtern den Einstieg in die eigene Kältepraxis.

© privat



JOSEPHINE WÖRSECK Josephine Wörseck ist promovierte Molekularbiologin und als Heilpraktikerin, Yoga- und Meditationslehrerin tätig. 2016 betreute sie eine wissenschaftliche Studie zur Wim-Hof-Methode und war 2017 die erste deutschsprachige zertifizierte Wim-Hof-Trainerin. Sie unterstützt Privatpersonen, Verbände und Firmen dabei, die positive Wirkung der Kälte zu nutzen, organisiert Reisen und leitet Workshops.



RENOMMIERTE AUTORIN MIT ÜBER 50-JÄHRIGER BERUFSPRAXIS ALS PHYSIOTHERAPEUTIN UND FASZIENEXPERTIN



KIESLING, GABRIELE

Schmerzfrei durch Cupping

Durch modernes Schröpfen
die Faszien lösen –
mit über 90 Übungen

19,99 € (D), 20,60 € (A)

ET: 14.04.2020

- Über 90 Übungen für die häufigsten Beschwerdebilder wie Rückenschmerzen, Hüftprobleme oder Hallux valgus
- Medizinisch fundiertes Konzept: traditionelles Schröpfen kombiniert mit neuester Forschung zur Faszien-Physiotherapie

Jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat Probleme mit seinem Faszien-, Muskel- und Skelettsystem. Um dauerhaft beschwerdefrei zu sein, muss jeder selbst aktiv werden. Cupping-Physiotherapie, eine Kombination aus Schröpfen und fasziotherapeutischen Techniken, ist eine effektive Selbstbehandlungsmethode, um Verspannungen in Muskeln und Faszien zu lösen. Physiotherapeutin Gabriele Kiesling zeigt in über 90 Übungen, wie Beschwerden mit den Cups gezielt gelindert werden können – von Kopfschmerzen über Hüftprobleme bis hin zur Behandlung eines Hallux valgus und Krämpfen. So kann der ganze Körper gestärkt und Schmerzen vorgebeugt werden.

© Rowi/ha Kaster



GABRIELE KIESLING Gabriele Kiesling ist Physiotherapeutin mit eigener Praxis und Geschäftsführerin des Deutschen Instituts für Qualität in der Physiotherapie. Sie veröffentlicht regelmäßig in Patientenzeitschriften und Fachmedien und hält Fortbildungen für Ärzte und Physiotherapeuten. Seit vielen Jahren befasst sie sich mit der Faszientherapie, auch als Mitglied einer Forschungsgruppe der Universität Ulm.



RIESIGE ZIELGRUPPE, DENN: JEDER NEUNTE DEUTSCHE HAT EINE EINGESCHRÄNKTE NIERENFUNKTION



FLEMMER, DR. ANDREA

Neustart für die Nieren

Wie Sie Ihre Nieren natürlich
reinigen und dauerhaft stärken.
Mit 7-Tage-Plan

14,99 € (D), 15,50 € (A)

ET: 14.04.2020

- Chronische Niereninsuffizienz hat in den letzten Jahren so stark zugenommen wie keine andere Krankheit
- Alles Wissenswerte über ein unterschätztes Organ und darüber, wie Erkrankungen vorgebeugt werden kann
- 7-Tage-Plan zur Entgiftung und Reinigung

Neun Millionen Deutsche leiden an Nierenschäden, doch nur die Hälfte weiß davon, da sich geschwächte oder kranke Nieren erst spät durch Schmerzen bemerkbar machen. Dann ist die Krankheit oft so weit fortgeschritten, dass nur noch Dialyse oder Transplantation helfen. Wie man es gar nicht erst so weit kommen lässt und Beschwerden entgegenwirkt, zeigt Dr. Andrea Flemmer. Neben Aufbau und Funktion dieses wichtigen Filterorgans stellt sie einfache Umstellungen in Ernährung und Lifestyle vor, die die Nieren reinigen, stärken und Erkrankungen vorbeugen. Ein 7-Tage-Plan mit Rezepten erleichtert den Start in ein gesundes Leben mit starken Nieren.

© Privat



ANDREA FLEMMER Dr. Andrea Flemmer ist Diplom-Biologin, Ernährungswissenschaftlerin und Autorin zahlreicher Ratgeber rund um die Themen Medizin, alternative Therapien und Ernährung.

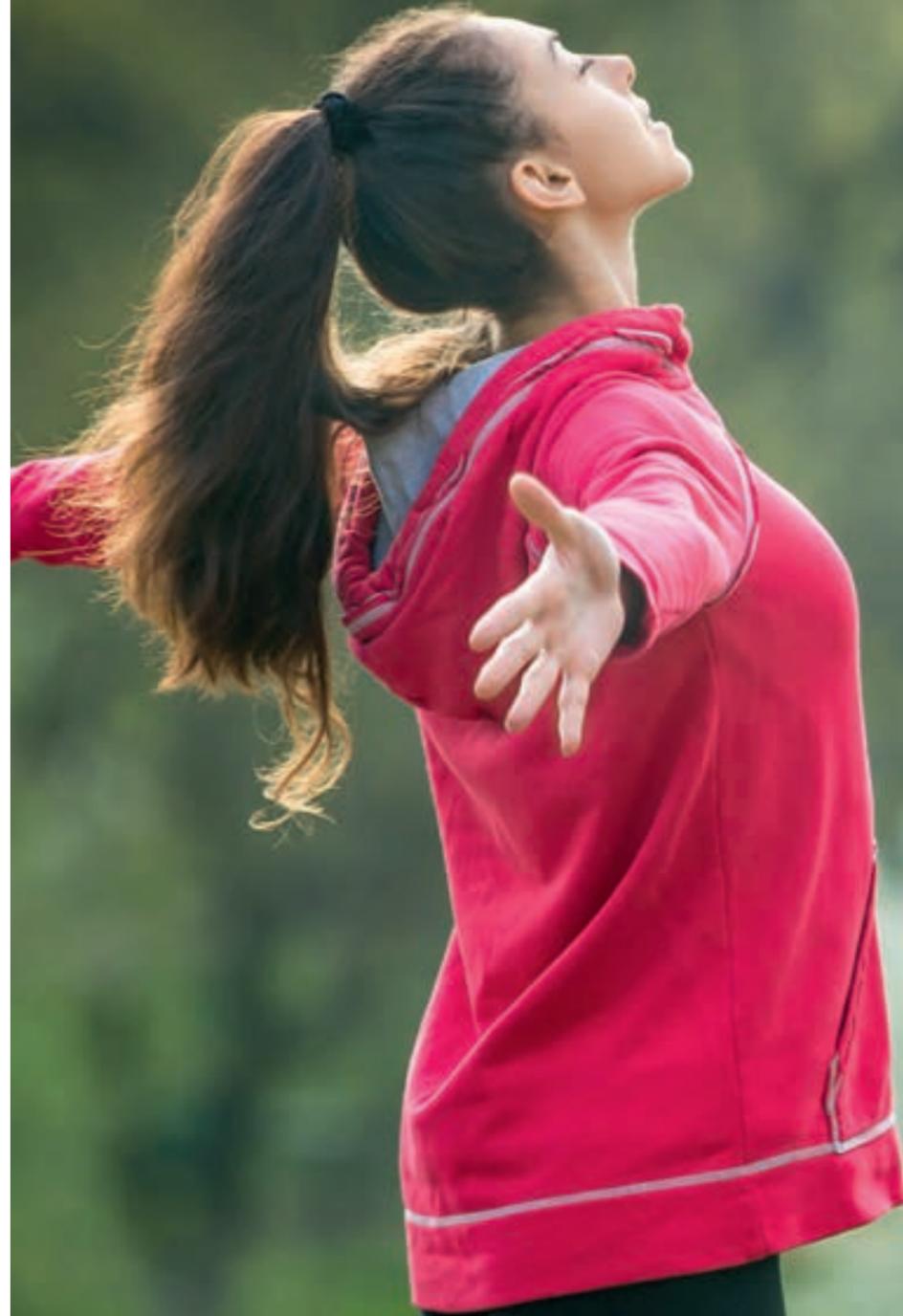




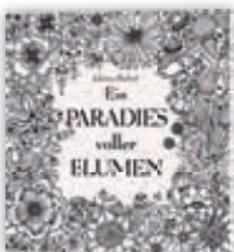
**TOM
GRANGER**

Tom Granger ist Autor und Illustrator einiger preisgekrönter Kreativbücher für Erwachsene. Er hat einen Abschluss in Philosophie und arbeitet als kreativer Berater für ein Unternehmen, das Achtsamkeitslehrer ausbildet. Zu seinen Leidenschaften gehört das Praktizieren von Yoga.

Bewusstes Atmen verbessert die Konzentration, fördert die Entspannung und steigert das eigene Energielevel. Außerdem hilft es bei der Behandlung von zahlreichen Krankheiten, etwa bei Schlaf- und Essstörungen, Kopfschmerzen, Atemwegserkrankungen und dem Reizdarmsyndrom. Aufgeteilt in die Bereiche Körper, Verstand und Geist verbindet dieses Buch mit über 300 abwechslungsreichen und entspannenden Zeichenübungen Kreativität und die Steigerung des eigenen Wohlbefindens. Alles, was der Leser braucht, um sich seiner Atmung bewusst zu werden und seinen natürlichen und individuellen Atemrhythmus zu finden, ist dieses Buch, ein Stift und sein Atem.



**JETZT
NACHBESTELLEN**



ISBN 978-3-7474-0044-9
12,99 € (D), 12,99 € (A)

AUSMALEN UND DURCHATMEN! MIT KREATIVITÄT ZUM BEWUSSTEN ATMEN



GRANGER, TOM

Die Kunst des bewussten Atmens

Das Malbuch für mehr Achtsamkeit und Meditation

160 Seiten, 24,0 x 19,0 cm
Hardcover, 4-farbig
Lizenz Ausgabe
16,99 € (D), 17,50 € (A)

ISBN 978-3-7423-1233-4

Warengruppe 1462

ET: 14.04.2020



- Über 300 abwechslungsreiche Muster und Übungen zum Nachmalen und Nachmachen
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen garantieren eine einfache Anwendung
- Hochwertige Ausstattung



DAS NEUE SUPERFOOD AUS DEN SOZIALEN NETZWERKEN – SELLERIESAFT



RITTER, CLAUDIA

Gesund mit Selleriesaft

Entzündungen hemmen, den Darm in Balance bringen und das Immunsystem stärken. Mit 7-Tage-Kur zum Abnehmen und Entschlacken

9,99 € (D), 10,30 € (A)

ET: 11.09.2019

- Aktueller Trend: Promis schwören auf Selleriesaft und Selleriesaft-Challenges sind ein Hype in den sozialen Netzwerken
- Wissenschaftlich fundierte Hintergrundinfos zur heilenden Wirkung von Sellerie
- Mit Rezepten für verschiedene Beschwerden und 7-Tage-Kur

Selleriesaft hat eine umfassende gesundheitsfördernde Wirkung. Mit seinen zahlreichen Antioxidantien, Mineralstoffen sowie C- und B-Vitaminen kurbelt er die Verdauung an, stärkt das Immunsystem, hemmt Entzündungen, lindert Hautkrankheiten, entschlackt und entgiftet. Wie seine Heilkraft effektiv genutzt werden kann, zeigt Heilpraktikerin Claudia Ritter. Neben einer umfassenden Einführung in die Wirkstoffe des Selleries erklärt sie, wie man den Saft zubereitet und anwendet, um die Gesundheit zu verbessern und Erkrankungen gezielt zu behandeln. Mit der 7-Tage-Kur können zudem unnötige Pfunde losgeworden und der Körper intensiv gereinigt werden.

© privat



CLAUDIA RITTER Claudia Ritter ist Heilpraktikerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin mit eigener Praxis in Schwandorf. Ihre Therapieschwerpunkte sind Autoimmunerkrankungen und hormonelle Dysbalancen. Sie arbeitet außerdem als Dozentin und Autorin und hat bereits mehrere Bücher zu den Themen Pflanzenheilkunde und Ernährung verfasst. Weitere Informationen unter www.heilpraktikerin-ritter-claudia.de

