



Roland Possin

Heilkräfte aus der Küche

So behandeln Sie Krankheiten
mit der richtigen Ernährung selbst

2011. 144 Seiten, 38 Farbfotos
15,5 x 21,0 cm, Klappenbroschur
ISBN 978-3-89993-598-1
€ 16,95 [D] / € 17,50 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Mit der „Ernährungsapotheke“ vital leben, sich gesund essen und bleiben

Ein gesundes Leben hängt untrennbar mit einer ausgewogenen Ernährung zusammen – doch oft hapert es im Alltag mit der Umsetzung. Wir essen falsch und fühlen uns schlapp, haben Verdauungsbeschwerden, zu hohen Blutdruck, leiden an Schlafstörungen und sind anfällig für Infekte. Was wir essen und trinken, beeinflusst unseren Körper, unseren Stoffwechsel und auch unsere Seele. Mit dem Ratgeber von Roland Possin lernen Sie, genau auf Ihren Körper zu hören und ihm die Nahrung zu geben, die er für ein vitales Leben braucht.

Wussten Sie z. B., dass Heidelbeeren gegen Blasenentzündung helfen oder Kartoffeln und Möhren wahre Wunder bei einem übersäuerten Körper bewirken? Kennen Sie die Ernährungsgeheimnisse, die Vitalität und Fitness das ganze Jahr über stärken und fördern? Sich gesund kochen – das geht. Roland Possin gibt umfangreiche Tipps für die heilende Ernährung aus der eigenen Küche. Der Ernährungsexperte erklärt, wie man Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Bluthochdruck ganzheitlich lindern kann. Viele Tipps helfen, Krankheiten aktiv vorzubeugen. So schlemmen wir uns mithilfe des Buches genussvoll durch die Jahreszeiten und beugen Krankheiten aktiv vor. Dieser Ratgeber zeigt aber nicht nur, wie heilsam es ist, sich ausgewogen zu ernähren, sondern macht richtig Lust auf vitalen Genuss.

Der Autor

Der Ernährungswissenschaftler Roland Possin arbeitet als freier Publizist und Buchautor. In seiner Praxis in Lübeck bietet er ganzheitlich orientierte Ernährungsberatungen an. Darüber hinaus gibt er Seminare und hält Vorträge zu den Themen Ernährung und Gesundheit. Roland Possin ist Absolvent einer Ausbildung zum Gesundheitsberater nach ayurvedischer Tradition. Sein Wissen hat er bereits dem Publikum von Funk und Fernsehen zur Verfügung gestellt.



Der Autor steht für Interviews oder Veranstaltungen gerne zur Verfügung.

Ansprechpartnerin Presse:

humboldt / Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; rheinlaender@schluetersche.de
Mehr Informationen unter www.buecher.schluetersche.de

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an:
rheinlaender@schluetersche.de. Vielen Dank!**