



Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen

Ulrich Strunz

Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen Ulrich Strunz

 [Download Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erk ...pdf](#)

 [Online lesen Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - E ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen Ulrich Strunz

224 Seiten

Pressestimmen

""Krankheiten verhindern oder auskurieren - durch Ernährung

Bei vielen Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Diabetes, Migräne oder Bluthochdruck bringen ärztliche Therapien oder teure Medikamente nicht den gewünschten Erfolg. Sparen Sie sich die Zeit beim Doktor und essen Sie sich stattdessen einfach gesund, rät "Fitnesspapst" Dr. Ulrich Strunz in seinem Buch "Wunder der Heilung". Die einfache Rechnung "falsche Nahrungsmittel machen krank, die richtige Ernährung setzt heilsame Kräfte frei" geht laut Strunz erstaunlich gut auf - selbst bei schwerwiegenden Erkrankungen wie Schlaganfall und Krebs.

Zurück in Steinzeit

Der Weg zum Traumgewicht und mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden führt zurück in die Steinzeit: Strunz ist ein leidenschaftlicher Verfechter der so genannten Paläo-Diät. Auf den Tisch kommen Fisch und Fleisch ("Fett macht nicht fett"), Rohkost und Nüsse. Gestrichen vom Speiseplan (oder zumindest drastisch reduziert) werden Kohlenhydrate, Mehl, Zucker. Der Effekt: Sie fühlen sich nach wenigen Wochen fitter und bauen Rettungsringe am Bauch ab ("schlank wie ein Reh").

Vitamin C senkt den Cholesterin-Spiegel und bekämpft Krebszellen

Strunz widmet sich in seinem Buch den am weitesten verbreiteten psychischen und physischen Krankheiten des 21. Jahrhunderts und stellt Gesundmacher vor, die Sie nicht in der Apotheke bekommen, wohl aber in jedem (Bio-)Supermarkt finden. Ganz oben auf den Einkaufszettel schreiben Sie vitaminreiches Obst und Gemüse: Beeren, Zitronen und grüne Paprika sind universelle Naturmedikamente gegen schlechte Stimmung und Viren. Gegen Rheuma und Entzündungen helfen Vitamin E (in Haselnüssen). Meeresfrüchte mit Omega 3-Fettsäuren sorgen für eine gesunde Haut. Selbst den Krebs können Sie in bestimmten Fällen "aushungern", auf jeden Fall aber eine deutliche Linderung der Beschwerden herbeiführen, indem Sie Ernährung umstellen: Mehr Vitamin C, dafür konsequent auf Zucker und Kohlenhydrate verzichten. Und natürlich plädiert Strunz in allen Fällen für mehr Bewegung: Laufen macht den Kopf frei, wirkt als Stresskiller und Fett-Burner. Der ideale Ausgleich zum ungesunden Job auf dem Schreibtischstuhl.

Roter-Reiter - Fazit: Dr. Ulrich Strunz deckt den Tisch neu: Wer "Wunder der Heilung" liest, wird künftig mit Lust in eine Bratwurst beißen, das Brötchen aber weglassen. Um zum Nachtschisch gibt es Walnüsse statt Schokoriegel. Der Autor liefert durchdachte Ernährungspläne, um Krankheiten zu verhindern oder Beschwerden zu lindern." (Oliver Ibelshäuser, www.Roter-Reiter.de) Kurzbeschreibung
Heilung ist machbar.

Ist es ein Wunder, wenn eine Tochter berichtet: »Meine Mama ist nun offiziell keine Diabetikerin mehr«? Wenn ein anderer Patient keine Herzrhythmusstörungen mehr hat? Wenn die Betroffenen selbst ihre Heilung »genetisch korrektem Essen« bzw. »meditativem Laufen« zuschreiben? – Fakt ist: Es handelt sich um medizinisch erklärable Zusammenhänge. Aus der klaren Perspektive des Naturwissenschaftlers zeigt Dr. Strunz, wie jeder seine eigene Chance drastisch verbessern kann, gar nicht erst zu erkranken – oder endlich gesund zu werden.

Die erstaunlichen Genesungen, von denen viele Menschen Dr. Strunz berichten, dürfte es nach dem Verständnis der technisch orientierten Schulmedizin gar nicht geben: Können denn Asthma, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Diabetes, ein Krebsgeschwür und andere Krankheiten einfach verschwinden? – Die Antwort lautet: Ja. Überzeugend erklärt Dr. Strunz die biologischen Zusammenhänge: Bei sehr vielen Krankheiten, unter denen wir leiden, handelt es sich letztlich um Zivilisationskrankheiten, die durch einen falschen Lebensstil ausgelöst werden. Die wirksamsten »Heilmittel« sind deshalb ganz simpel: eine radikal veränderte Ernährung, konsequente Bewegung, eine Änderung unserer mentalen Einstellung. – Heilung ist kein Wunder!

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Ulrich Strunz ist praktizierender Internist, Molekularmediziner und Gastroenterologe. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. In Vorträgen, Seminaren und TV-Auftritten begeisterte er viele Jahre lang Zehntausende von Menschen – und führte sie in ein neues, gesundes Leben.

Download and Read Online Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen Ulrich Strunz #AHPJKBZLG5W

Lesen Sie Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen von Ulrich Strunz für online ebook Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen von Ulrich Strunz Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen von Ulrich Strunz Bücher online zu lesen. Online Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen von Ulrich Strunz ebook PDF herunterladen Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen von Ulrich Strunz Doc Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen von Ulrich Strunz Mobipocket Wunder der Heilung: Neue Wege zur Gesundheit - Erkenntnisse und Erfahrungen von Ulrich Strunz EPub