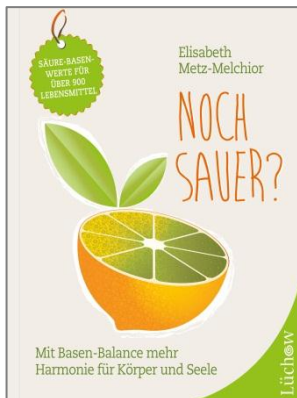


ELISABETH METZ-MELCHIOR

Noch sauer?

Mit Basen-Balance mehr Harmonie für Körper und Seele

- *Verstehen, was Übersäuerung im Kern bedeutet*
- *Mit zahlreichen Praxistipps zum achtsameren Umgang mit der Nahrung und uns selbst*



Elisabeth Metz-Melchior
Noch sauer?

180 Seiten, 17,95€

Erscheinungstermin: Bereits erschienen

ISBN: 978-3-95883-077-6

RAUS AUS DER MÜDIGKEIT!

Es gibt eine Möglichkeit, die Ursachen von Zivilisationskrankheiten zu durchschauen und ihnen vorzubeugen. Wer sich selbst von dem nur scheinbar vollkommen unumgänglichen und unumkehrbaren Alterungsprozess emanzipieren möchte, findet in diesem Buch zahlreiche Anregungen, um seine Gesundheitspotentiale zu aktivieren und voll auszuschöpfen. Unsere Zellen erneuern sich täglich! Jenseits der zivilisatorischen Trampelpfade liegt der Weg zurück zu uns selbst. Sobald wir ihn betreten, erleben wir jeden Tag zunehmende Frische, Leichtigkeit und Freude. Alles, was wir brauchen, ist der Mut, aus dem Gewohnten auszusteigen und mehr und mehr auf uns selbst und unsere Nahrung zu achten. Wer sich dazu entscheidet, geht einen völlig neuen Weg, der sich aus der Naturheilkunde und „alten“ Heilformen speist. Uralte Weisheit und moderne Erkenntnisse verbinden sich zu einem Schlüssel ins ganzheitliche Wohlbefinden.

ÜBER DIE AUTORIN



ELISABETH METZ-MELCHIOR

Elisabeth Metz-Melchior ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Bad Münstereifel. Das Konzept über Entsäuerung ist das Ergebnis ihrer intensiven Beschäftigung mit den Zusammenhängen einer basischen Lebensweise und deren Auswirkungen auf die Vitalität und das Körpergewicht des Menschen.