

ULRIKE AMANN

**Gesunder Darm - Gesunder Mensch**  
Mit natürlicher Hilfe zu mehr Wohlbefinden

- ❖ Natürliche Wege, um den Darm zu reinigen
- ❖ Die bekanntesten Störungen und Sofort-Maßnahmen auf einen Blick

**RETTUNG FÜR DEN DARM**

Fast Food, Zusatzstoffe und Umweltgifte in unserer Nahrung setzen das Verdauungssystem hohen Belastungen aus. Den modernen Lebensstil einbeziehend, zeigt dieses Buch natürliche Wege auf, um den Darm zu reinigen und zu pflegen, bevor es zu ernsthaften Erkrankungen kommt. Die zahlreichen Hintergrundinformationen zum Thema Fasten, Rezeptideen und eine Checkliste zur Selbstbeobachtung schaffen ein Bewusstsein dafür, was dem Organismus guttut und was nicht. In einer Zeit, in der die zentrale Rolle des Darms für die Gesamtgesundheit des Menschen immer offensichtlicher wird, bietet das Nachschlagewerk einen schnellen Ein- und Überblick zu den bekanntesten Störungen und Maßnahmen, um wieder in die ureigene Balance zu finden.

Ulrike Amann  
**Gesunder Darm - Gesunder Mensch**  
96 Seiten, 9,95€  
Erscheinungstermin: September 2016  
ISBN: 978-3-928430-77-7

**ÜBER DIE AUTORIN****AMANN ULRIKE**

Ulrike Amann ist als Autorin und Redakteurin für Verlage und Hersteller von Naturheilmitteln tätig. Sie befasst sich mit gesunder, vollwertiger Ernährung und ganzheitlichen Behandlungsmethoden körperlicher Beschwerden auf Basis der Naturmedizin. Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die sanfte und gesundheitsfördernde Wirkkraft von Heilkräutern.