



Schön mit Darm

Strahlendes Aussehen durch einen gesunden Darm
Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

Unsere Haut hört nicht etwa an den Lippen auf, sondern zieht sich als Schleimhaut durch den gesamten Verdauungstrakt. Ein gesunder Darm macht nicht nur schlank und happy, sondern kann zu einem strahlenden Teint, glänzendem Haar und einer Linderung bei Allergien und anderen Hauterkrankungen verhelfen. Dieser Ratgeber zeigt die Zusammenhänge zwischen Darmgesundheit und äußerer Schönheit auf und gibt Tipps für eine darm- und hautfreundliche Ernährungsweise.

192 Seiten, Klappenbroschur
 ISBN: 978-3-517-09614-8, 16,99 Euro
 Südwest, Verlagsgruppe Random House



Essen macht schön

Die richtigen Lebensmittel für schöne Haut, Nägel, Haare und vieles mehr
Fiona Waring, Tipper Lewis, Susan Curtis

Wer schön sein will, muss richtig essen! Das Buch zeigt, wie Beauty-Food zu mehr Vitalität und einem rundum guten Aussehen verhilft. Die einzigartige Kombination aus kompakten Hintergrundinfos, praktischen Ernährungstipps für jedes Alter und mehr als 100 Skin-Food-Rezepten entpuppt sich als wirksamer Schönheitshelfer. Hier steht alles über gesunde Ernährung – und dazu gibt es Menüpläne für Spezialthemen wie Anti-Aging.

256 Seiten, gebunden
 ISBN: 978-3-8310-3425-3, 19,95 Euro
 Dorling Kindersley

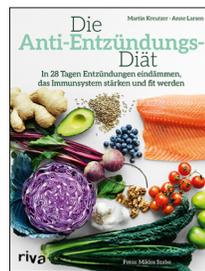


Altern, Müdigkeit und Entzündungen verstehen

Wenn Immunsystem und Gehirn um die Energie im Körper ringen
Rainer H. Straub

In dem wissenschaftlichen Sachbuch erklärt der Autor aus ganzheitlicher Sicht einen zentralen Konflikt im Körper: Warum der Streit um Energie uns altern lässt und zu Erschöpfung und Stresszuständen, Schlafstörungen und Gewichtsproblemen, Libidostörungen und Bluthochdruck führt. Und warum das vor allem Menschen mit chronisch entzündlichen Erkrankungen zu schaffen macht. Mit spannenden Erkenntnissen nimmt er uns mit auf eine Reise zurück in die Evolutionsbiologie, die Gegenwart der Energieregulation und das Gebiet der Psychoneuroimmunologie.

150 Seiten, kartoniert
 ISBN: 978-3-662-55786-0, 29,99 Euro
 Springer



Die Anti-Entzündungs-Diät

In 28 Tagen Entzündungen eindämmen, das Immunsystem stärken und fit werden
Martin Kreutzer, Anne Larsen

Chronische Entzündungen im Körper bleiben oft lange unbemerkt, verursachen aber eine ganze Reihe von Krankheiten und wirken sich negativ auf unser Gewicht, den Fettstoffwechsel und das Immunsystem aus. In diesem Buch erklären die Autoren, warum es so wichtig ist, diese entzündlichen Prozesse in Schach zu halten. Ein 28-Tage-Plan mit vielen leckeren Rezepten, die entzündungshemmende Lebensmittel enthalten, und eine ganze Reihe wertvoller Tipps helfen, Entzündungen einzudämmen, Folgekrankheiten zu vermeiden, das Immunsystem zu stärken und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

272 Seiten, Softcover
 ISBN: 978-3-7423-0067-6, 22,00 Euro
 riva



„Ich fühle mich krank – warum findet niemand etwas?“

Natur und Ganzheitsmedizin bieten Lösungen an
Dr. med. Norbert Kriegisch

Viele Menschen leiden unter immer wiederkehrenden, unerklärlichen oder chronischen Beschwerden. Manchmal werden zwar einzelne Symptome behandelt, aber nie die darunter liegenden Ursachen. Seit über 30 Jahren begleitet der Autor Patienten mit unerklärlichen oder chronischen Beschwerden. Sein Buch wird helfen, die wahren Ursachen hinter ihren Beschwerden zu entschlüsseln, sodass Blockaden gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert werden können.

224 Seiten, gebunden
 ISBN: 978-3-95803-138-8, 19,90 Euro
 Scorio



PRP

Plättchenreiches Plasma in der kurativen und ästhetischen Medizin
Andrea Manca, Kerstin Holdt

Die Arbeit mit PRP gibt den Anwendern neue und sehr wirkungsvolle Möglichkeiten zur Regeneration von Geweben und Strukturen des Bindegewebes in verschiedenen medizinischen Feldern an die Hand. Minimalinvasiv und äußerst nebenwirkungsarm stellt der Einsatz von PRP eine Verjüngungskur für Haut, Haare, Gelenke und vieles mehr dar. Das Buch beschäftigt sich mit der inzwischen immer breiter aufgestellten Studienlage, um über die Wirkungsweise und minutiös beschriebene Herstellung des autologen PRPs zur Anwendung überzugehen.

200 Seiten, gebunden
 ISBN: 978-3-946321-60-6, 89,95 Euro
 ML-Verlag