

# Mini-Kraftwerke mit großer Wirkung

Sie arbeiten Tag und Nacht für uns, für die Energie, die wir für alle unsere Lebensbereiche aufbringen müssen – die Mitochondrien. In jeder unserer Zellen existieren 1500 bis 6500 von ihnen, sie gehören zur Gattung der Bakterien. Diese nur wenige Mikrometer großen Zellelemente leisten als Mini-Kraftwerke enorm viel, sie stellen unseren Zellen die aus der Nahrung gewonnene Energie bedarfsgerecht zur Verfügung. In ihrem Ratgeberbuch beschreibt die Autorin und Heilpraktikerin Maria Elisabeth Druxeis auf sehr verständliche Weise die dazu erforderlichen, ständig und selbständig ablaufenden Prozesse. Dennoch sind es deutliche Zeichen, die wir bemerken, wenn der Fleiß der Mitochondrien durch falsche Ernährung, permanenten Stress und Überforderung sowie Umweltgifte ausgebremst wird.

**Die klitzekleinen, bohnenförmigen Mini-Mitbewohner menschlicher Zellen, Mitochondrien, arbeiten rund um die Uhr. Wir können einiges für ihre Leistungsfähigkeit tun.**

Die Skala der Symptome reicht von Müdigkeit und Abgeschlagenheit bis hin zu ernsthaften Erkrankungen von Körper und Geist.

Geschwächte und kränkelnde Mitochondrien können aber wieder aufgepäppelt und ihre Funktionsfähigkeit verbessert werden. Das Buch zeigt Wege wie seelische Balance, Ernährungsumstellung, Darmsanierung, Entgiftung, die Anwendung von Vitalstoffen und mehr auf, welche den Mini-Kraftwerken wieder grünes Licht geben. Mit so aufgefüllten Energiespeichern lassen sich auch wieder »Bäume ausreißen«.



**Maria Elisabeth Druxeis**  
**»Mitochondrien«**  
**Scorpio Verlag 2016, 176 Seiten**  
**ISBN 978-3-95803-050-3, € 16,99**

