

Sieper / Eisenmann

Fit in die Kiste

Extrait du livre

[Fit in die Kiste](#)

de [Sieper / Eisenmann](#)

Éditeur : Sieper Verlag



<http://www.editions-narayana.fr/b2835>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email info@editions-narayana.fr

<http://www.editions-narayana.fr>



Inhalt

Einleitung

Vorteile dieses Buches	4
Fit mit 100 oder ab 80 ins Altersheim	5
So funktioniert die Basismethode	10

Fallbeispiele

Elf Fälle aus dem Leben	11
-------------------------	----

Ernährungsbasics

Darum geht's	28
Warum Bio?	29
Die Bioküche	36
Powerernährung	41
Was und wann?	42
Blutgruppen	46
Der Säure-Basen-Haushalt	52
Wasser	58
Kochsalz = Salz des Lebens?	63
Obst und Gemüse	65
Hülsenfrüchte und Nüsse	71
Keime, Sprossen, Gräser	74
Brot und Getreide	76
Kohlenhydrate	81
Eiweiß	84
Fette	89
Butter oder Margarine	93
Die Milch macht's?	96
Zucker und Süßstoffe	99
Kaffee	103

Bewegungsbasics

Darum geht's	104
So weit die Füße tragen	106
Ab aufs Rad	114
Thera-Band	120
Stretching und Cool down	121
Verletzungen und Infekte	123
„Natürliche Antibiotika“	129

Denken & fühlen

Positives Denken!	137
In der Gegenwart leben	139
Ziele setzen und erreichen	142

Basics - kurz & knapp

Atmen	143
Schlaf	149
Rhythmus	153
Elektrosmog	156
Naturkosmetik	159
Naturkleidung	161
Basische Körperpflege	162
Zahnpasta	164
Feng Shui und Vastu	166
Sonne	169

Turbos

Darum geht's	172
Darmreinigung und -Sanierung	172
Heilfasten	177
Entgiftung	180
Vitalstoffe	186
Enzyme	199
Homöopathie	202
Schüßler-Salze	206
Bachblüten	212
Dolpes	216
Kolloidales Silber	217
Anthroposophie	221
Hildegard Heilkunde	224
Spagyrik	227

Zum guten Schluss

Zusatzinfos Schüßler Salze	229
Burkhard Sieper —	
Ein Leben im Wandel	232



Sieper / Eisenmann

[Fit in die Kiste](#)

Die Basismethode

240 pages, broché

publication 2010



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

www.editions-narayana.fr