Sieper / Eisenmann
Fit in die Kiste

Leseprobe

Fit in die Kiste
von Sieper / Eisenmann
Herausgeber: Sieper Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b2835

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

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
Hülsenfrüche 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

Leseprobe von B. Sieper / M. Eisenmann „Fit in die Kiste“
Herausgeber: Sieper Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Sieper / Eisenmann

Fit in die Kiste

Die Basismethode

240 Seiten, kart.
erschienen 2010

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de