

DEINE Gesundheit

im Mai-Juni 2017

3 EDITORIAL

4 INHALT

6 BRENNPUNKT SPEISERÖHRE

Durch eine Korrektur der Körperhaltung und Basenfasten lässt sich Sodbrennen in den Griff bekommen

12 ERFAHRUNGSBERICHT: WIE BASENFAS- TEN SODBRENNEN LINDERT

14 WAS IST MORBUS MEULENGRACHT?

20 HEILKRÄFTIGE PERSÖNLICHKEITEN, TEIL 6: MARIE-LOUISE BOURGEOIS, HEBAMME UND CHIRURGIN

24 KURZ UND KNAPP

- Glaukom durch Antioxidantien vorbeugen
- Keine OP bei Schilddrüsenknoten
- Syphilis meist im Rotlichtmilieu
- Haferkleie senkt Cholesterinwerte

26 REIKI – EINE URALTE TRADITION DES HANDAUFLEGENS

Die japanische Heilmethode befreit vom Alltagsstress, lindert Schmerzen und aktiviert die Selbstheilungskräfte

30 BEWUSST SONNE TANKEN

34 „NEKTARIER“ – WIR ESSEN BLUMEN

38 ANREGENDER KAFFEEGENUSS OHNE KAFFEE

Guarana – Koffein ohne Reizstoffe



6 Brennpunkt Speiseröhre



20 Marie-Louise Bourgeois, Hebamme und Chirurgin



26 Reiki – eine uralte Tradition des Handauflegens

Anregender Kaffeegenuss ohne Kaffee

38



Wie eine Ernährungsumstellung Rheuma vertreibt

46



42 Wenn Pferde zu Heilern werden



42 WENN PFERDE ZU HEILERN WERDEN

„Das Pferd nimmt genau da Verbindung auf, wo wir eine echte Beziehung anbieten.“

46 WIE EINE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG RHEUMA VERTREIBT

Die Mediterrane Kost vermindert ernährungsbedingte Entzündungsprozesse und lindert dadurch Schmerzen

53 MEDITERRANE LECKEREIEN

56 MIT TAUSENDGÜLDENKRAUT DEN MAGEN STÄRKEN

Die bittere Schönheit hilft einem schwachen Magen auf die Sprünge und erweist sich bei Essstörungen als hilfreich

60 WUSSTEN SIE SCHON... ?

- Wertvolles Enzym in Feigen
- Buteyko-Methode lindert Asthma
- Posen beeinflusst Gefühle
- B-Vitamine durch Hummus

62 BÜCHERWELT

64 VORSCHAU

65 IMPRESSUM

66 DG ABO: GENIESSEN UND VERSCHENKEN

56

Mit Tausendgüldenkraut den Magen stärken



30

Bewusst Sonne tanken

