

Buch- Gesund in sieben Tagen

18. erweiterte Auflage: Zusätzliche Abhandlung von Dr. med. Raimund von Helden und Thomas Klein über: Die Gefahren der Calcium- und Phosphatüberlastung; beschleunigte Alterung, gesundheitlicher Verfall und verminderte Lebenserwartung. Die weithin unterschätzte Bedeutung von Magnesium und Vitamin D. – Die meisten Menschen leiden unter einem Mangel. Die Folgen sind schwerwiegend. Das richtige Verhältnis von Calcium und Magnesium in der Nahrung. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Magnesium-Citrats. Der Wert von Obst und Gemüse. Die Notwendigkeit einer guten Versorgung mit Vitamin K1 und K2. Alles kurz und knapp dargestellt, leicht verständlich beschrieben, und mit wissenschaftlichem Nachweis.

Der Verfasser:

Dr. med. Raimund von Helden ist seit 1984 als Arzt tätig – seit 1991 in einer Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin in Lennestadt. Er berichtet in diesem Buch über die Erfolge bei der Behandlung des akuten Vitamin-D-Mangelsyndroms sowie darüber, wie wichtig Vitamin D für die Wiedergewinnung und Erhaltung unserer Gesundheit ist.



Ganzheitlich für Körper, Geist & Seele