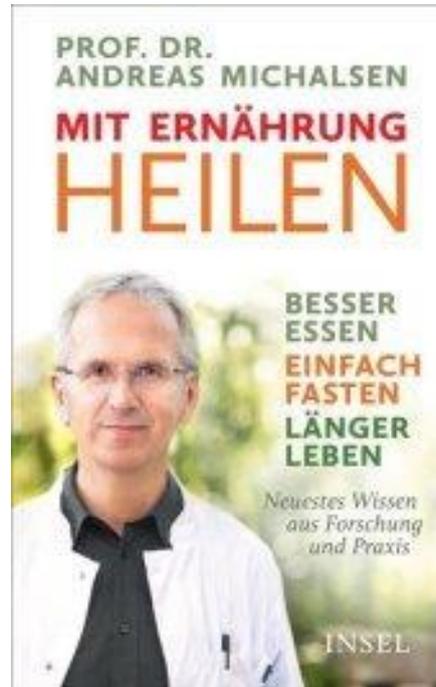


## BUCHTIPP



### **Unterstützung der Selbstheilung bei einer Vielzahl von Erkrankungen!**

Andreas Michalsen möchte mit seinem Buch unser Bewusstsein für eine kluge und gesunde Ernährung schärfen. Er bringt die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Heilfasten, Intervallfasten und Ernährung mit der Tradition und medizinischer Erfahrung in Einklang. Michalsen hält eine vegetarische Ernährung und das Fasten für den Königsweg der Gesundheitsvorsorge und Behandlung chronischer Krankheiten. Warum, das begründet und erklärt er ausführlich, indem er zunächst in den Stoffwechsel und die Funktion des Darms (Stichwort: Mikrobiom) einführt und Ernährungsgewohnheiten und Nährstoffe unter die Lupe nimmt.

Eine große Bedeutung misst er dem Heilfasten und dem Intervallfasten bei, auch als ergänzende Therapie zur Schulmedizin. Dazu erhält der Leser zahlreiche Anregungen und praktische Tipps. Ein besonderes Kapitel ist der Ernährung und dem Intervall-Fasten bei ausgewählten chronischen Erkrankungen (u.a. Rheuma, Arthrose, Haut, Depression, Migräne, Demenz) gewidmet. Auch die Grenzen des Fastens werden aufgezeigt.

Ein wahrer Fundus an Möglichkeiten!

Michalsen, Andreas  
Mit Ernährung heilen  
Insel : 2019  
24,95 €