

„Wohlstand genießen
ohne Reue ...“



Dr. Petra Bracht

**Meine persönliche
Empfehlung**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
was Übersäuerung oder Azidose betrifft, geschweige denn „Verschlackung“, – bei diesen Themen läuft man bei den meisten Schulmedizinern gegen eine Wand. „Verschlackt? Sie sind doch kein Kamin!“, bekommen Patienten zu hören. Dr. Ludwig M. Jacobs Verdienst ist es, in seinem großen Standardwerk „Dr. Jacobs Weg des genussvollen Verzichts“ genau die biochemischen und Stoffwechselprozesse aufgezeigt zu haben, die einer latenten Azidose als Grundlage von Zivilisationserkrankungen wie Herzinfarkt, Rheuma, Diabetes, Metabolischem Syndrom oder Krebs zugrunde liegen. Die Essenz seines 500-Seiten-Meisterwerks hat die Bestseller-Autorin Barbara Simonsohn jetzt zu „Das Basische Prinzip“ verdichtet. Ihr Buch liest sich spannend wie ein Krimi.

Wussten Sie, dass Salz ein ebenso weißes Gift wie Zucker ist? Oder dass wir bei falscher Ernährung mit zu vielen Milchprodukten unsere Arterien verkleistern? Oder dass zu viele Säuren die Knochen spröde machen und den Nieren schaden? Dass Kalium die Gefäße weich und die Blutkörperchen agil macht? Dass Übersäuerung sogar das Gehirn betrifft und zu Alzheimer führen kann? Oder dass die „Vermüllung“ unseres Zellzwischenraums zu Stoffwechsellentgleisungen der Zelle führt? Mit „Zellunfällen“ wird unseren Zivilisationskrankheiten Tor und Tür geöffnet. Wussten Sie, dass unsere Zivilisationskost der Darmflora schadet und die Darmwand porös macht? Fazit: unsere Ernährung mit zu viel Säuren und Salz und zu wenig Kalium ist alles andere als artgerecht.

Dieses für jeden verständliche Buch zeigt Wege aus dem Teufelskreis von Übersäuerung und Stress auf und gibt dem Leser mit einem 7-Tage-Plan „gesund, schlank und glücklich“ eine Anleitung für eine gesunde und genussvolle Lebensweise in die Hand. Bewegung, gesunder Schlaf und Methoden zur Entspannung runden den ganzheitlichen Ansatz ab. Fazit: wer weglässt, was schadet, erzielt einen hohen Gewinn. Nämlich Lebensfreude, Altwerden ohne Krankheit und ein kulinarisches Plus. Dies Buch zeigt, dass es geht: Wohlstand genießen ohne Reue für ein langes und erfülltes Leben!

Dr. Petra Bracht

