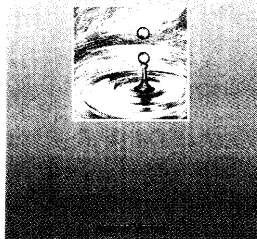


Literatur- Empfehlungen zum Thema Eigenharn

Ingeborg Allmann

Die Heilkraft der Eigenharn-Therapie



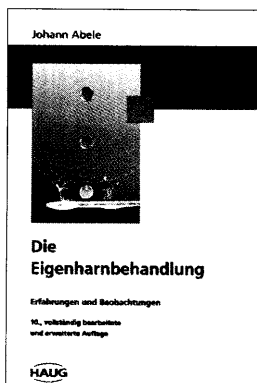
Ingeborg Allmann

Die Heilkraft der Eigenharntherapie

Die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte ist heute – in einer Zeit, in der unsere Gesundheit mehr und mehr durch Umwelteinflüsse, Apparate-Medizin und chemische Medikamente beeinflusst wird – wichtiger denn je. Die Eigenharn-Therapie, eine schon seit Jahrtausenden von vielen Völkern erprobte Heilweise, hat inzwischen auch in Europa Millionen Anhänger gefunden. Daß diese Therapie sich erfolgreich bewährt, beweist Ingeborg Allmann in diesem Buch.

7. Auflage, 160 S.

DM 24,80



Johann Abele

Die Eigenharnbehandlung

Die Behandlung mit eigenem Harn wird in diesem Buch für Ärzte und Laien verständlich dargestellt. In einem speziell immunologisch ausgerichteten Teil, geht der Autor auf die wahrscheinlichen Wirkmechanismen dieser Therapie ein. Viele anschauliche Beispiele aus dem großen Anwendungsbereich in der ärztlichen Praxis vermitteln dem Leser diese Heilmethode. Im westlichen wie auch im östlichen medizinischen Kulturkreis existiert nach Kenntnis des Autors bisher keine so umfassende Darstellung zum Thema.

10. – nochmals umfangreich überarbeitete und erweiterte – Auflage, 240 S.

DM 39,80

Bücher-Service **Feldbergstraße 2**
Der Naturarzt **61462 Königstein/Ts.**
Fax (0 6174) 92 63-29

Inhalt

JUST ERNÄHREN

Konstitutionsgemäße Ernährung

Auf den Ernährungstyp kommt es an 8
Dr. med. Rainer Matejka

Antioxidantien

Wunderwaffen der Natur 11
Dr. troph. Claudia Küpper

Pro und Contra Sojaprodukte

Wertvoller Bestandteil einer gesunden Kost? 14
Prof. Dr. troph. Michael Hamm, Ursula Jünger

Allergien und Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel

Mit der Rotationsdiät Allergien ausschalten 16
Dr. med. Rainer Holzhüter

Vollkornbrot

Nicht immer aus vollem Schrot und Korn 39
Dipl. oec. troph. Pirjo Susanne Schack

Tomate

Die Frucht der Sonne 42
Josef Fehrenbach, Küchenmeister

GESUND LEBEN

Bulimie

Die heimliche Krankheit der Frauen 21
Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Rückenfreundliche Sportarten

Bandscheiben schonen leicht gemacht 35
Dr. med. Dr. rer. nat. Dr. Sportwiss. Christoph Raschka

Bewusstsein

Einfach leben 38
Astrid Meyer

DIAGNOSE

Diagnose Diabetes mellitus

Zu hohen Blutzucker frühzeitig erkennen 26
Dr. med. Monika Toeller

Fotos: Matejka (S. 3, 10), Stock-Food/Hopkins (S. 8), Evi (S. 11, 12), 5 am Tag e. V. (S. 12), Küpper (S. 13), Hamm (S. 14), Alpro Soja (S. 14, 15), Jünger (S. 15), Mauritius-Benelux Press (S. 16), Mauritius-AGE (S. 21), Maurer (S. 23), Lilly Deutschland GmbH (S. 26, 31), Toeller (S. 31), Mauritius-Phototake (S. 32), Neumeyer (S. 34), Mauritius/E. Gebhardt (S. 35), Zefa/Dennis Curran (S. 36, 37), Raschka (S. 37), Mauritius-Sipa Image (S. 38), Stock-Food/S. & P. Eising (S. 39), Stock-Food/Elisabeth Watt (S. 40), Schack (S. 41), Roland Krieg (S. 42, 43)

Grafiken: Ravens (S. 9, 10, 33)