



## Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem

*Susan Blum, Michele Bender*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem** Susan Blum, Michele Bender

 [Download Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schr ...pdf](#)

 [Online Lesen Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Sc ...pdf](#)

# **Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem**

*Susan Blum, Michele Bender*

**Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem** Susan Blum, Michele Bender

## **Downloaden und kostenlos lesen Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem Susan Blum, Michele Bender**

---

432 Seiten

Kurzbeschreibung

Mit Paläo-Ernährung gegen Autoimmunerkrankungen!

Was haben Rheuma, Hashimoto, Multiple Sklerose oder Zöliakie gemeinsam?

Es sind Autoimmunerkrankungen, die sich schulmedizinisch bislang nur symptomatisch behandeln lassen – heilen kann man sie aber nicht. Die Ursache der Beschwerden ist ein Immunsystem auf „Abwegen“: Das fehlgesteuerte Abwehrsystem greift gesunde Körperzellen an. Dadurch kommt es zu schweren Entzündungsreaktionen, die zu Schäden an den betroffenen Organen führen. Die amerikanische Ärztin Susan Blum hat ein effektives und einfaches 4-Schritte-Programm entwickelt, das das überaktive Immunsystem beruhigt und die chronisch entzündlichen Prozesse im Körper zum Stillstand bringt.

Die vier Bausteine:

1. Ernährungsumstellung (Vermeiden entzündungsfördernder Nahrungsmittel)
2. Beseitigung einer Nebennierenschwäche (Stressabbau, Senken der Cortisolwerte)
3. Stärkung der Leber (wichtigstes Entgiftungsorgan)
4. Darmsanierung (keine Aufnahme nicht erwünschter Abbauprodukte in den Körper durch „löchrige“ Darmwände)

Zu jedem der vier Schritte bringt das Buch aktuelle Informationen, Fragebögen, Übungen, Tabellen und Rezepte – Betroffene können sofort starten! Über den Autor und weitere Mitwirkende

Die Ärztin Dr. Susan Blum ist selbst vor mehr als 10 Jahren an Hashimoto-Thyreoiditis erkrankt, einer autoimmunen Form der Schilddrüsenunterfunktion. Die im Buch vorgestellte Ernährungsumstellung hat ihre Erkrankung zum Stillstand gebracht. Sie praktiziert zusammen mit Ernährungsspezialisten in ihrer eigenen Praxis. Für das „Center for Mind-Body Medicine“ in Washington hält sie weltweit Vorträge.

Susan Blum ist verheiratet und lebt mit ihrem Mann und ihren drei Söhnen in Armonk im Bundesstaat New York.

Download and Read Online Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem Susan Blum, Michele Bender #7NV90ACFTHZ

Lesen Sie Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem von Susan Blum, Michele Bender für online ebook Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem von Susan Blum, Michele Bender Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem von Susan Blum, Michele Bender Bücher online zu lesen. Online Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem von Susan Blum, Michele Bender ebook PDF herunterladen Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem von Susan Blum, Michele Bender Doc Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem von Susan Blum, Michele Bender Mobipocket Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln: Das 4-Schritte-Programm für ein gesundes Immunsystem von Susan Blum, Michele Bender EPub