

Sabine Wacker

Basenfasten plus: Mit Schüßler-Salzen kombiniert

Leseprobe

[Basenfasten plus: Mit Schüßler-Salzen kombiniert](#)

von [Sabine Wacker](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7690>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Liebe Leser,

Basenfasten plus - das ist die Antwort auf all die ängstlichen Fragen meiner Leser und Kursteilnehmer: »Bin ich denn während des Basenfastens ausreichend mit Vitaminen und Mineralien, vor allem mit Kalzium, versorgt?« Ja - die Angst vor Unterversorgung in einer überversorgten Gesellschaft ist groß. Mit Recht, denn nicht jeder, der sich satt isst, ist auch gut mit Vitalstoffen versorgt.

Weniger ist oft mehr - und der Weg zur Gesundheit kann ganz einfach sein - wie wir mit Basenfasten gezeigt haben. Das Buch zeigt Ihnen, wie Sie mit geschicktem Weglassen mehr Qualität in Ihre Nahrungsmittel bringen.

Und wenn der Vitalstoffhaushalt wirklich am Boden ist? Dann bringen ihn die richtigen Schüßler-Salze zusammen mit Basenfasten wieder in Schwung.

Während meiner selbstgewählten Schreibfreizeit zwischen duftendem Jasmin und italienischer Nachtigall auf meiner Lieblingsinsel Elba wurde ein Großteil dieses Buches fertig gestellt. Dank der lockeren Atmosphäre im Segelclub Elba konnte ich die leider nicht so basische Mittelmeerkost gut wegstecken. Es verleitet mich schon immer zu einem Schmunzeln, wenn in Deutschland die gesunde Mittelmeerkost so hoch gepriesen wird. Ich jedenfalls hatte meine liebe Not damit, dem Kellner klar zu machen, dass ich gerne »verdure« - Gemüse - hätte. Und Salat? Klar, den gab es schon: langweiligen Supermarktsalat mit noch grünen Tomaten. Dagegen sind meine basischen Salatrezepte richtige Leckerbissen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim vitalstoffreichen Basenfasten.

Sabine Wacker



Sabine Wacker

[Basenfasten plus: Mit Schüßler-Salzen kombiniert](#)

Sanft entsäuern: Power für den Stoffwechsel

144 Seiten, kart.
erschienen 2010



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de