

Mehr Lebensqualität durch gesunde Gelenke

Peter Kaufhold

Arthrose deutlich bessern



Gesunde Gelenke durch Heilpflanzen
und gezielte Ernährung

Selten trifft man jemanden, der nicht über irgendwelche Gelenkbeschwerden klagt. Vor allem Menschen im mittleren und fortgeschrittenen Lebensalter sind betroffen, aber auch zunehmend jüngere. Bei einem ist es der Rücken, bei anderen sind es die Knie, die Hüften oder die Schultern. Bislang hieß es ständig, Gelenkknorpel könne sich nicht regenerieren, nach dem Motto: *Was weg ist, ist weg*. Indes zeigen neuere wissenschaftliche Forschungen, dass dies nicht stimmt: Knorpel kann sich sehr wohl erneuern. Denn der Körper verfügt über geniale Reparaturmechanismen, die bei gesunder Lebensweise ständig im Einsatz sind und dafür sorgen, dass der Knorpel voll funktionsfähig bleibt. Bei Menschen mit Arthrose ist dies nicht mehr oder nur noch eingeschränkt der Fall. Allerdings gibt es einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen, die jeder ergreifen kann, um das Knorpel-Reparatursystem zu reaktivieren und damit eine deutliche Besserung oder sogar annähernde Beschwerdefreiheit zu erreichen. Eine wesentliche Rolle dabei spielen eine gezielte Ernährung sowie die Anwendung der richtigen Heilpflanzen. Ein erwünschter Nebeneffekt für Übergewichtige ist, dass sie, ohne weniger zu essen, bis zu 10% Gewicht abnehmen können. Ausführliche Informationen, präzise Anleitungen wie auch viele Tipps und Rezepturen bietet dieses Buch.

184 Seiten, Paperback

zahlreiche farbige Abbildungen

Preis: 21,90 EUR

Eine Anleitung für jeden,
der wieder mobil werden möchte

ISBN 978-3-7597-3308-5

Zu bestellen im Buchhandel
oder unter **www.eschholtz.de**