



SOFIA SÖRENSEN

Naturkost in den besten Jahren

glücklich

Wie Sie mit gesunder Ernährung in jedem Alter
Ihren Krankheiten entgegenwirken können

- Mit umfassendem Rezeptteil -



Claudia Sofia Sörensen, Jahrgang 1946, hat ein umfassendes, neun-jähriges Heilpraktikerstudium absolviert und sich in verschiedenen Ernährungsseminaren weitergebildet.

Sie verfügt über langjährige fundierte Erfahrungen in Ernährungstherapie, aktuell z. B. bei der Betreuung ihrer an seniler Demenz erkrankten Mutter, deren Gesundheitszustand sie durch natürliche Ernährung über Jahre weitgehend stabil halten konnte.

Aus ihren ermutigend positiven Erfahrungen mit gesunder Ernährung leitet sie ihre Forderung für natürliche Heil- und Dauerkost ab, insbesondere auch für Senioreneinrichtungen, Krankenhäuser und Rehakliniken. Ihre These lautet, dass die meisten Zivilisationskrankheiten eine Folge falscher Ernährung sind. Solches sind z. B. gehäufte Erkältungen, Karies und Zahnverlust, Arthrose und Arthritis, Osteoporose, Arterienverkalkung und diverse Folgen wie Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Nierenversagen, Schlaganfall, vaskuläre (senile) Demenz, Erblindung und der Verlust von Gliedmaßen, Venenentzündungen, offenes Bein, Thrombose und Lungenembolie, Diabetes, Magen-, Leber-, Gallekrankheiten,

Stuhlverstopfung, Dampilz, Zöliakie, rheumatische Erkrankungen, Fibromyalgie, Allergien, Asthma bronchiale, Neurodermitis, Psoriasis... .

Selbst unter Ärzten, Pflegekräften usw. findet natürliche Heilkost immer noch zu wenig Beachtung, so dass Patienten in Krankenhäusern und Rehakliniken ebenso wie Senioren in öffentlichen und privaten Einrichtungen nicht von den möglichen Vorteilen profitieren können.

Naturkost in den besten Jahren informiert Sie über verschiedene im Alter auftretende Krankheiten, ihren langen Entstehungsweg, mögliche Besserung und Beseitigung. Es informiert über Grundlagen in Anatomie, Stoffwechselprozesse, Abwehrsystem, Homöopathie, einfache Naturheilverfahren und Ernährungsbehandlung sowie über Missstände in Nahrungsmittelindustrie, Gesundheitswesen, die weitverbreitete Mangelernährung in Senioreneinrichtungen und zu Hause.

Des Weiteren finden Sie auf 59 Seiten Rezeptvorschläge für leckere und einfach zuzubereitende Heil- und Dauerkost. Für eine wohltuend gründliche Ernährungsumstellung ist es nie zu spät!