



Entschlackung leicht gemacht

Entschlackung ist in aller Munde und dabei doch schon seit Tausenden von Jahren bekannt. Bereits die alten Inder setzten auf regelmäßige Entgiftung des Körpers. Das Besondere: Detox im Sinne der indischen Heillehre Ayurveda reinigt Körper, Geist und Seele gleichermaßen und bringt dem Organismus auf allen Ebenen die ursprüngliche Energie zurück. Für viele körperliche und seelische Probleme unserer reizüberfluteten Zeit – etwa Dauerstress, Erschöpfung, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden und Hautprobleme – liegt in der ayurvedischen Reinigung die perfekte Lösung. Die gebürtige Inderin und Ayurveda-Expertin Balvinder Sidhu zeigt Ihnen einen leicht umsetzbaren Weg, wie Sie Ihrem Organismus Kraft schenken und auf allen Ebenen in ein harmonisches Gleichgewicht finden.

Balvinder Sidhu
Ayurveda Detox
158 Seiten, € 12,95
Mankau Verlag



Die eigene Resilienz stärken

Liebe, Respekt, Achtsamkeit, Mitgefühl und Verantwortung sind wichtige Grundpfeiler für das Zusammenleben der Menschen. Und genau darum geht es in diesem herzerwärmenden Buch von Irina Weingartner: Die Menschen dafür zu sensibilisieren, dass nur ein friedliches und herzliches Miteinander der Schlüssel für eine sichere Zukunft für uns alle sein kann. In ihren Kurzgeschichten kommen zwanzig Engel zu Wort, die sich darüber Gedanken machen und sich auch den einen oder anderen Plan überlegen, wie das Zusammenleben der Menschen verbessert werden könnte. Die Verbindung der Weisheit der Engel mit der Überzeugung jedes Einzelnen, sich für ein gutes und verantwortungsvolles Leben zu entscheiden, sorgt für ein harmonisches und friedliches Zusammenleben auf der Erde.

Irina Weingartner
Es ist Zeit für...
- 20 inspirierende
Herzensbotschaften
90 Seiten, € 17,90
Karina Verlag



Darm gut – alles gut

Die Ursache von Fettsucht, Diabetes und Autoimmunkrankheiten kann oft auf eine Störungen im Darm zurückgeführt werden. Es beginnt mit einem Riss in der Darmwand, gefolgt von einer lokalen entzündlichen Reaktion. Dies führt meist zu einer chronischen Entzündung, die wiederum weitere Störungen wie etwa Herzkrankheiten, Diabetes, MS und Alzheimer verursachen kann. Keith Wallace beschäftigt sich in seinem Buch mit praktischen Themen, die die Gesundheit eines jeden betreffen: Welche Störungen werden durch ein Ungleichgewicht der Darmbakterien verursacht? Inwieweit beeinflussen Darmbakterien unsere Wünsche und Emotionen? Was sind die Wirkungen von Probiotika? Was kann ich selbst dafür tun, um den Darm zu heilen?

Keith Wallace
Krise im Darm
194 Seiten, € 21,95
Jim Humble Verlag



Gott zwingt nicht, er begeistert

„Jessas, Maria und Josef!“ – mit diesem Ausruf bei freudigen wie leidvollen Ereignissen ist Rainer Maria Schießler aufgewachsen. Und er begegnet ihm wieder in seiner alltäglichen Arbeit als Wanderprediger und unkonventioneller Seelsorger, als Bayerns bekanntester Kirchenmann und Bestsellerautor. Vor allem deswegen nimmt er in diesem neuen Buch die Themen der Menschen auf, die an ihn herantreten: Es geht um Fragen des Zusammenlebens, des Zweifels und Glaubens, um das, was im Alltag trägt und Halt gibt. „Gott zwingt nicht, er begeistert!“ ist Schießlers Credo, mit dem er die Menschen, die in Scharen die Kirchen verlassen, wieder mit ihrem Glauben in Berührung bringt. „Schießler ist ein Pfarrer, der da ist ... ein Pfarrer, der außergewöhnliche Ideen hat.“ *Abendzeitung*

Rainer M. Schießler
Jessas, Maria und Josef
256 Seiten, € 20,00
Kösel Verlag