



KRAUT + MINERAL
DER KUSS DER NATUR®

Produktinformation des Autors

Buch " Dr. Switzers heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost"



Im Laufe der vergangenen zehn Jahre hat Dr. John Switzer auf dem Gebiet der Gesundheit zahlreiche Beiträge zu Themen aus den Bereichen Ayurveda, Wildkräuter-Vitalkost, Gerson-Anti-Krebs-Therapie und Orthomolekulare Medizin verfasst. 482 Seiten.

Sein Anliegen war und ist es, aus diesen verschiedenen Heilmethoden die Quintessenz herauszuziehen, um vor allem Patienten mit chronischen Erkrankungen besser helfen zu können. Kaum eine andere Ernährungsweise ist in der Lage, den Körper so optimal zu ernähren, wie die Wildkräuter-Vitalkost. Welche andere Nahrung liefert so viele Biophotonen, Phyto-Nährstoffe, Enzyme, Probiotika, organische Spurenelemente, Chlorophyll, Antioxidantien, Ballaststoffe und Vitamine? Zahlreiche Patienten und Seminarteilnehmer haben die enorme Heilkraft dieser Energienahrung bestätigt, die aber erlernt werden muss. Eine überragende Nährstoffversorgung mit der Wildkräuter-Vitalkost ermöglicht eine kalorienreduzierte Ernährungsweise, die den Menschen nicht nur gesünder, kreativer und intelligenter, sondern auch langlebiger machen kann.

Zusätzlich kann das Wissen, wie man seinen Stoffwechsel, sein Immunsystem und sein Verdauungsfeuer stärkt, gekoppelt mit bewährten Methoden zur physischen Reinigung, jedem helfen die eigene Gesundheit nachhaltig zu verbessern.



KRAUT + MINERAL
DER KUSS DER NATUR®

Das Maß unserer Vitalität, Kreativität und Lebensfreude steht und fällt mit einem reibungslos ablaufenden Stoffwechsel. Innere Gelassenheit, Beschwingtheit und Zufriedenheit können nur entstehen, wenn unser Körper optimal ernährt und mit überragenden Nährstoffen versorgt ist.

Unsere industrielle Ernährungsweise macht dies heute kaum mehr möglich. Hier müssen wir einen anderen Weg beschreiten, um unserem „Steinzeit-Körper“ gerecht zu werden. Schließlich wurde die menschliche Evolution über 4,5 Millionen Jahre nicht von den Supermärkten, sondern vor allem von Wildpflanzen, Wurzeln, Samen, Nüssen, Meeresalgen und Wildfrüchten bestimmt. Unser Körper erfuhr seine Prägung durch diese „wilden“ Nahrungsmittel und nicht durch industrielle Gen-Nahrung oder Hybrid-Getreide-Züchtungen.

Laut Hippokrates, dem Vater der Medizin, kann überragende Nahrung fast wie Medizin wirken. Dieser Ratschlag spornt Dr. John Switzer seit mehr als 30 Jahren an, nach den besten Vital- und Nahrungsmitteln Ausschau zu halten, die unseren Körper und unser Immunsystem stählen können. Damit verbessern wir unsere Chancen, uns vor degenerativen Krankheiten wie Krebs zu schützen.

Weniger Kalorienzufuhr bei optimaler Nährstoffversorgung kann schlummernde Heilkräfte in uns beleben, die bei der Prävention und Behandlung von akuten und chronischen Krankheiten eine wichtige Rolle spielen.

Die eigenen Erfahrungen motivierten Dr. Switzer dazu, heilkräftige Vitalkost-Gerichte in seiner Freizeit zu kreieren und Seminare und Vorträge über die Wildkräuter-Vitalkost zu halten, die viele Menschen dazu inspiriert haben, ihre Ernährung zu verbessern.

Dr. med. John Switzer, Jahrgang 1957, stammt ursprünglich aus Oregon, USA. Er kam nach München, um seine deutschen Wurzeln wiederzuentdecken und Medizin zu studieren. Seit mehr als 22 Jahren leitet er eine Ayurveda Klinik am Starnberger See, die sich auf Entschlackungskuren, Heilfasten und die Wildkräuter-Vitalkost spezialisiert hat.

Bezugsquelle:
[KRAUT und MINERAL](#)