

Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm (German Edition)

by

Amy Myers



DOWNLOAD E-BOOK

Synopsis

Autoimmunerkrankungen erfolgreich behandeln Immer mehr Menschen leiden an einer Autoimmunerkrankung wie multiple Sklerose, Hashimoto, Zöliakie oder Morbus Crohn. All diesen Erkrankungen liegt ein fehlgeleitetes Immunsystem zugrunde, das den eigenen Körper attackiert. Die Schulmedizin behandelt meist nur die Symptome und verabreicht Medikamente mit zum Teil starken Nebenwirkungen. Dr. Amy Myers kümmert sich dagegen um die Ursachen und hat damit bereits Tausenden Patienten geholfen. Der Schlüssel für eine erfolgreiche Behandlung liegt im Darm. Zuerst muss der "Leaky Gut" (durchlässige Darm) geheilt werden. Dazu gehört auch der Verzicht auf Getreide, Hülsenfrüchte und andere Lebensmittel, die chronische Entzündungen im Körper auslösen. Dr. Myers stellt ein 30-Tage-Programm mit Rezepten vor, die alle wichtigen Nährstoffe liefern. Außerdem gibt sie Tipps zur Vermeidung von Umweltgiften, zur Heilung von Infekten sowie zur Stressreduktion.

What people say about this book

Tony, "Bestes Buch zu diesem Thema!. Ich verstehe nicht, wie man diesem Buch nur einen Stern geben kann. Es erklärt anhand von verschiedenen Patienten wo man bei sich selbst die Auslöser einer Autoimmun Erkrankung finden kann. Wenn man eine solche Erkrankung hat, findet man sich dutzende Male in diesem Buch vertreten. Man bekommt endlich eine Erklärung, wie die Phänomene, die man an seinem Körper während des Lebens oder einiger Nahrungsmittel experimente feststellt zu deuten sind und welches System dahinter steckt. Im Vergleich zu den meisten anderen Büchern oder dem Rat von den meisten Ärzten, "nimm Salbe x und schmiere es auf die Stellen" kann man sehr schnell die wahren Auslöser finden und eliminieren. Vor allem werden auch die inneren Probleme beseitigt und man wird einen ganzen Haufen anderer Probleme und Entzündungsgefühle los. Meiner Meinung nach so ziemlich die beste Investition meines Lebens. Ich würde auch 10 Sterne geben!"

Marion, "Eine Anleitung zur Umsetzung. Die Autorin, selbst betroffen, erklärt verständlich und gibt zudem konkret etwas in die Hand, das umgesetzt werden kann, da sie sich sehr viel Mühe gibt, mit diesen Handlungsempfehlungen und somit auch Selbstbestimmung in die Hände zu legt. Was beschrieben wird, kann von jedem umgesetzt werden, der bereit ist, für seine Gesundheit die Verantwortung zu übernehmen. Jene, die dem folgten in meinem Umfeld, haben auch tatsächlich einen entsprechenden nachhaltigen gesundheitlichen Nutzen. Wobei sie selbst schreibt, dass Autoimmungeschehen nicht heilbar sind, wohl aber, kann man den Körper enorm unterstützen, indem man ihm zuführt, was er auch gesund verarbeiten kann. Die Auswirkungen einer falschen Ernährungsweise, werden gemeinhin stark unterschätzt, gerade im Bereich Autoimmun. Es gilt, die körpereigenen Systeme zu unterstützen, anstatt sie mehr und mehr zu belasten. Wie oft hörte ich schon den Satz: "...da haben wir nur Cortison..." Etwas mager und keineswegs vollständig. Leidgeplagt, wie mancher ist, darf er sich doch der - kleinen - Anforderung stellen, den Speisezettel zu verändern. Wobei die Autorin darauf sehr viel Wert legt und sich bemüht, wie kaum jemand vor ihr, dem Leser nahe zu bringen, was "gezielt" zu tun ist. Mit den zusätzlich beschriebenen Nahrungsergänzungsmitteln, unterstützt man das körpereigene Geschehen, im Gegensatz zu "unkontrollierten Gaben" aus dem Supermarkt Regal. Sie "verspricht also keineswegs zu viel", nach meiner Erfahrung, aber "machen", darf man selbst und das ist, was die meisten sich auf Anhieb oft erst mal nicht vorstellen können. Jedoch lohnt es, sich darauf einzulassen und es einfach mal auszuprobieren. Sicher nicht der Weisheit letzter Schluss, aber ein sehr guter Ansatz, der sich bei vielen auszahlt und wissenschaftlich teils fundiert ist. Wobei der Praxisalltag mit Erfolgen im Vordergrund steht. Man liest, wie wichtig es der Autorin ist, dem Leser eine wirkliche Hilfe in die Hand zu geben. Ihr Werk steht in klarem Gegensatz zu "nutzloser Ratgeberkultur". Die fünf Sterne gab ich, weil ich sah, dass ihr Ansatz einen wunderbaren Eckpfeiler darstellt. Komplexe Geschehen erfordern einen umfassenden Blick und in ihrem Buch arbeitete sie einen sehr wichtigen heraus."

Möller, "Sehr aufklärend und wegbegleitend. Dieses Buch erklärt ganz genau warum man auf bestimmte Nahrungsmittel verzichten sollte. Darüber hinaus lässt es einen am Ende nicht in Stich und berät einen wie man durch Nahrungsergänzungsmittel und das richtige Essen seine Gesundheit verbessert und vielleicht die Autoimmunkrankheit stoppt. Wer sich einen Therapeuten nicht leisten kann, hilft sich mit diesem Buch eben selbst. Ich verzichte schon sehr lange auf Gluten und backe stattdessen mein Buchweizenbrot selber. Seit nicht zu bequem in der Küche und macht alles selbst, dann habt ihr schon viel Industriemüll gespart;)"

Ebook Tops Kunde, "Lesenswert für Betroffene. Mit Hilfe dieses Buches besser verstehen und akzeptieren. Im wesentlichen wird dargelegt, wie wichtig ein gesunder Darm für einen gesunden und funktionierenden Körper ist. Im Buch wird dargelegt, welche Lebensmittel Entzündungen im Körper fördern können, insbesondere wenn man bereits angeschlagen ist. Es wird dazu eine (strikte) 30 tägige Diät vorgeschlagen, an deren Ende man versuchen kann die einzelnen Lebensmittel sukzessive wieder auszutesten, um festzustellen, ob man sie in den Ernährungsplan wieder integrieren kann. Auch Rezepte sind enthalten."

[DMCA](#)