

Frank Jester

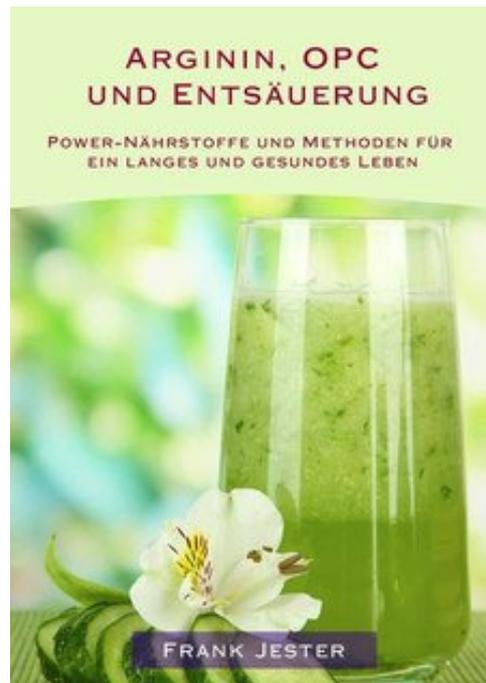
Arginin, OPC und Entsäuerung

Leseprobe

[Arginin, OPC und Entsäuerung](#)

von [Frank Jester](#)

Herausgeber: Jester Marina Verlag



<http://www.unimedica.de/b21993>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>

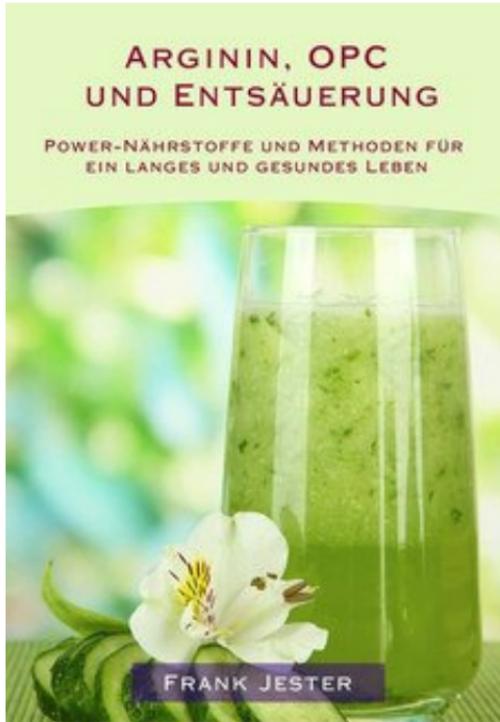


Inhalt

Einleitung	13
40.000 Krankheiten - 40.000 Gesundheit?	16
Symptom weg - alles gut?	18
Wenn die Säure im Körper auf Reisen geht	20
Hautkrankheiten	21
Arthrose	22
Rückenschmerzen	22
Cellulitis	23
Immunsystem und Krebs	26
Erst entsäuern, dann abnehmen	28
Das Milch-Calcium-Märchen	30
Die Funktion von Dampilzen	34
Säuren, Basen, pH-Wert & Co.	36
Einfach die Säure verdünnen	41
Exkurs: Gelenke - Stoßdämpfer der Extraklasse	42
Praxis- Tipp: Wasser und Gelenke	45

Entgiftung light	46
Geh raus und beweg Dich!	48
Was bei der Entschlackung hilft	50
Superfoods sind Vitalstoffbomben	53
Die Salzfelle	56
Exkurs: Spurenelemente und Mineralien	60
Basenbetont essen	61
Praxis-Tipps: Basenbetont essen	62
Macht Blutgefäße und Kreislauf fit und flexibel:	
Die „biologische Zündkerze Arginin“	65
Exkurs: Aminosäuren	69
Das Arginin-Wirksamkeitsspektrum	70
L-Lysin	77
Volkskrankheiten Arteriosklerose und Diabetes	
müssen nicht sein	78
Liebes Cholesterin, Du bist ja gar nicht böse?	83
Was hat Skorbut mit Arteriosklerose zu tun?	85
Regenerator OPC - das noch nicht so bekannte Vitamin P	88

Zusammenfassung: Arteriosklerose-Prävention	92
Diabetes ist kein Honigschlecken	93
45 kg Zucker - guten Appetit!	95
Exkurs: Blutzucker o.k., Heißhunger ade!	98
Praxis-Tipp: Rohes Gemüse als Pausensnack	101
Zahnfleischbluten und Arteriosklerose	102
Potenzkiller und - booster	103
Biologischer Rostschutz: Antioxidantien	105
Warum Nahrungsergänzungen sinnvoll sind	110
Brauchen oder nicht brauchen - das ist die Frage?	114
Schlusswort	115
Anhang	117

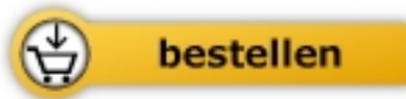


Frank Jester

[Arginin, OPC und Entsäuerung](#)

Power-Nährstoffe und Methoden für ein
langes und gesundes Leben

124 Seiten, kart.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de