

11. Selbsthilfemethoden bei Stoffwechselstörungen

Menschen, die besonders häufig oder chronisch unter Beschwerden an Leber, Bauchspeicheldrüse oder Schilddrüse leiden, finden in dieser Broschüre konkrete Hinweise zu den möglichen Ursachen. Erkenntnis ist der erste Weg zur Besserung und durch Achtsamkeit und ein neues Bewusstsein können wir den Heiler in uns entdecken und aktivieren.

Autor: Franz-Josef Mester