Buchtipp: James DiNicolantonio, Forscher und Wissenschaftler auf dem Ge

Buchtipp: James DiNicolantonio, Forscher und Wissenschaftler auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Doktor der Pharmazie an einem Institut in Kansas City, Missouri und Mitglied im Redaktionsbeirat mehrerer ...

Buchtipp: James DiNicolantonio, Forscher und Wissenschaftler auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Doktor der Pharmazie an einem Institut in Kansas City, Missouri und Mitglied im Redaktionsbeirat mehrerer medizinischer Zeitschriften. In seinem Buch "Der Salz Irrtum - warum Salz so wichtig ist und eine salzarme Ernährung krank macht", schafft er Klarheit in der Salzdiskussion und erklärt u.a., wie sich die Widersprüche der Medizin zum Thema Salz fast ein Jahrhundert halten konnten. Der übergeordnete Rat lautet zum Thema Salz noch einmal mehr als sonst: Befasse dich selbst mit den Aussagen verschiedener Quellen, höre auf Deinen "Body", denn die menschlichen Körper reagieren ganz individuell und unterschiedlich. Triff dann Deine eigene Entscheidung was gut für Dich ist. Das 286 Seitige Buch "Der Salz Irrtum..." verweist bei seinen Aussagen auf Hunderte von Quellen die im 44 Seitigen Verzeichnis aufgelistet werden und liefert im letzten Kapitel ein Fünf-Schritte-Programm mit dem jeder seinen eigenen, inneren - meist verkümmerten - "Salz-Thermostat" zurücksetzen und wieder neu einstellen kann, um seinen Körper in seinen natürlichen Gleichgewichtszustand zurückzubringen. Lese hier: Warum das richtige Salz lebenswichtig ist.

It's good.
to be truu.