



März 2017

Bucherscheinung

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nun ist es soweit! Mein neues Buch mit dem Titel *Mitochondrien. Mehr Lebensenergie durch gesunde Zellkraftwerke* ist nun verfügbar.

Die Erforschung der Mitochondrien über das klassische Verständnis der Zellphysiologie hinaus hat in den letzten 20 Jahren sehr wertvolle Hinweise auf die speziellen gesundheitlichen Herausforderungen des modernen Lebens zutage gefördert. In meinem Buch vermittele ich in komprimierter Form eine theoretische Einführung in die Erzeugung von Lebensenergie in den Mitochondrien.

Dabei geht es auch um eine wirklich integrative Sichtweise, die Biochemie und

ganzheitliche Denkmodelle zum Thema „Lebensenergie“ in Einklang bringt. Auf dieser theoretischen Basis aufbauend werden dann vielseitige Ansätze zur gezielten Gesundheitspflege der Mitochondrien vermittelt.

Themenschwerpunkte sind dabei u. a.:

- intermittierendes Fasten als Basis für gesunde Mitochondrien;
- bioelektrische Lebensenergie aus grünen Blättern und lebendiger Nahrung für den Elektronenfluss der Mitochondrien;
- leichte Ketose als idealer Energiestoffwechsel;
- Nahrungsergänzung und Superfoods für gesunde Mitochondrien;
- digitale Reizüberflutung als Krankheitsfaktor;
- warum alte Definitionen von Stress in der heutigen Zeit zu kurz greifen und
- die aktive Kultivierung von Lebensenergie und damit von gesünderen Mitochondrien.

Natürlich ergeben sich inhaltliche Überschneidungen mit *Befreite Ernährung*, dennoch sind viele Inhalte komplett neu, andere um neue Erkenntnisse erweitert.

Über Rückmeldungen zum Buch würde ich mich freuen.

Herzliche Grüße,

Christian Dittrich-Opitz

www.befreite-ernaehrung.de

Aktuelles Seminar:

Lernen wie ein Genie

Hamburg · 07.–09. April 2017 · Kosten: 330 Euro

Information und Anmeldung: stumm@blickpunkt-mensch.de



Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Hans-Nietsch-Verlags. Sie können das Buch dort auch direkt bestellen

