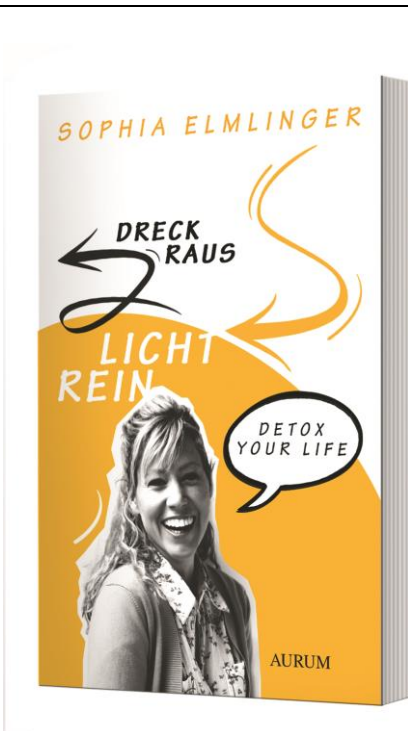


SOPHIA ELMLINGER

Dreck raus - Licht rein
DETOX YOUR LIFE

- ❖ Das richtungsweisende Nachschlagewerk
- ❖ Zeitgemäße Impulse für mehr Vitalität im Alltag
- ❖ Eine praxistaugliche Orientierung im Informations-Dschungel



Sophia Elmlinger
Dreck raus - Licht rein
176 Seiten, 16,00€
ISBN: 978-3-95883-348-7

DIE INDIVIDUELLE BALANCE FINDEN

Der eigene Körper ist der beste Kompass, um unmissverständlich aufzuzeigen, was nicht „gut“ für uns ist. Manche Wechselwirkungen sind aber erst auf den zweiten Blick durchschaubar. Dieser ungewöhnliche Ratgeber gibt plausibel begründete Instrumente an die Hand, um die eigene Ernährungs- und Lebensweise zu beleuchten und sie nachhaltig gesund umzugestalten. Die Integration in den eigenen Alltag wird erleichtert durch zahlreiche Anregungen, Tipps und Rezepte.

Sophia Elmlinger vermittelt gekonnt zwischen Theorie und Praxis. Anwendungsbezogen stellt sie dar, wie „Gifte“ in den Körper gelangen und wie sie zu neutralisieren sind. Neben der Nahrung können es auch Situationen in unserem Privat- und Arbeitsleben sein, die nicht mehr „stimmig“ sind. Individueller Ausgangspunkt ist immer der Selbst-Check. Das generationsübergreifende Buch fördert Selbstbestimmung und Selbstliebe. Es zeigt die Dinge auf, die jeder Mensch - unabhängig vom Alter - sofort tun kann, um gesünder und glücklicher zu leben.

Anstatt Ängste zu schüren liegt der Fokus des Nachschlagewerks darauf, eine Orientierung im Informations-Dschungel anzubieten sowie die Intuition und Achtsamkeit des Einzelnen zu schulen. Akute Krankheiten oder Unfälle werden genauso in den Blick genommen wie Disharmonien, die schon länger andauern. Ein zunehmender Kontakt zu sich selbst und das tiefere Verständnis für die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele ermöglichen es, sich selbst zu ermächtigen und für ein inneres Gleichgewicht zu sorgen.



ÜBER DIE AUTORIN

SOPHIA ELMLINGER

Sophia Elmlinger ist Heilpraktikerin und langjährige Detox-Spezialistin. Für sie geht es bei der Entgiftung nicht nur um äußere, sondern auch um innere Effekte. Detox ist ein Weg, frei von Toxinen zu werden, von Schadstoffen, Parasiten, Pilzen, Nanopartikeln oder anderen Fremdbelastungen, aber auch von schädlichen Emotionen oder Strahlungseinflüssen.