
Subject: Buch über Autoimmunerkrankungen
Posted by [hope09](#) on Mon, 29 Dec 2014 12:36:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo an Alle,

ich habe ein Buch zu unserem Thema bekommen und will Euch davon berichten: "Dr. Susan Blum: Autoimmunerkrankungen"

Die Autorin, Ärztin, litt selbst unter Hashimoto und konnte die Erkrankung wohl stoppen. Sie baut Ihre Empfehlungen auf vier Säulen auf: Ernährung/ Nahrung als Medizin, Stressreduktion, gesunder Darm, gesunde Leber. Ich bin bisher erst im beim Ernährungs-Thema angelangt, viel bekanntes Wissen - und trotzdem für mich etwas fundierter als sonst und - wichtig - trotzdem gut lesbar.

Sie vertreibt in dem Zentrum, das sie gegründet hat auch Zeug - Nahrungsmittelergänzung etc. das macht mich dann immer etwas skeptisch...aber finde das Buch ist trotzdem sehr lesenswert. Der Ansatz, funktionell zu schauen, warum das Immunsystem überreagiert, statt nur Symptome zu bekämpfen/ das Immunsystem zu blockieren/ zu unterdrücken macht m.Erachtens viel Sinn. Habe Einiges besser verstanden. Keine Ahnung, ob man auch AA damit stoppen kann, aber es sind hier ja auch viele "Hashimotis". Ich zumindest habe abgesehen von der Umsetzbarkeit schon jede Menge gelernt.

Hier eine Leseprobe, die ich dazu im Netz gefunden habe, incl. Inhaltsverzeichnis etc.:

http://www.narayana-verlag.de/homoeopathie/pdf/Autoimmunerkrankungen-erfolgreich-behandeln-Susan-Blum.17974_1.pdf

Vielleicht hat ja der/ die ein oder andere von Euch auch ein paar freie Tage und damit mehr Zeit zum Lesen als sonst?!?

Auch wenn ich selbst schon - bisher wenig erfolgreich - viel mit Ernährung experimentiert habe, hat mir hat das Buch auf jeden Fall wieder etwas Hoffnung und Mut gemacht, dass es Ziele/ Wege/ Ansatzpunkte gibt... und das können wir ja, denke ich, alle brauchen !
Frohe freie Tage und einen guten Rutsch!

Lg,
Hope09