



Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt sich die Heilpraktikerin Doris Wroblewski mit Ernährung und Gesundheit. Bereits 1987 gab sie ihr erstes Buch heraus: „**Alternatives Abnehmen – aber mit Vernunft**“. Dieses war an ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung angelehnt und hatte die Vollwertkost zum Schwerpunkt. Jedoch musste die Autorin sehr bald bei der Arbeit mit Übergewichtigen feststellen, dass die Vollwertkost nicht in allen Fällen und nicht jedem helfen konnte, was sie zur **intensiven Beschäftigung mit dem Säure-Basen-Gleichgewicht** führte.

Daraus entstand 1990 ihr zweites Buch „**Modifiziertes Heilfasten**“, das 1995 vom Ariane Verlag mit dem Titel „**Teilfasten - ein Gesundheitsschlager, Entsäuern, Entschlacken, Entgiften und dabei abnehmen**“

herausgebracht wurde. Nach weiteren 10 Jahren Erfahrung auf diesem Gebiet wurde das Buch von der Heilpraktikerin und Azidosetherapeutin völlig neu überarbeitet und erscheint jetzt unter dem Titel:

Hilf Dir selbst!

**Teil-Fasten mit Basischer Kost,
Entsäuern, Entschlacken, Entgiften**

310 Seiten + Verlaufsprotokoll ISBN 978-3-00-020676-4 Preis 18,80 Euro

Die Autorin führt ihre Leserinnen und Lesern in verständlicher Weise in die **theoretischen Zusammenhänge** einer Übersäuerung des Organismus, **besser eines Basenmangels mit möglichen Krankheiten** (Schlafapnoe, ständige Müdigkeit, Diabetes, Haarausfall, Arteriosklerose, Gicht, Kopf- und Rückenschmerzen, Osteoporose, Karies, Krebs, Candida, Tinnitus, Prostatitis, Cellulite, um nur einige zu nennen) ein. Sie zeigt **Frühsymptome** (Anfälligkeit für Infekte, Aggressivität, Konzentrationsmangel, Fußschieß, Sodbrennen, Morgensteifigkeit, Wadenkrämpfe, Schwangerschaftserbrechen und viele mehr) auf und gibt nützliche Anregungen, praktische Anleitung und Hilfe, die eigene **Gesundheit in Selbstverantwortung** wiederzugewinnen.

Mit vielen praktischen Tipps, die über den Ernährungsbereich hinausgehen, mit leicht anzuwendenden Grundrezepten, vielen nützlichen Adressen, ausführlichen Literaturhinweisen und einem von ihr entwickelten, in der Praxis erprobten Verlaufsprotokoll in diesem Buch können auch Sie schrittweise Ihrem Ziel näher kommen:

ein glückliches langes Leben in Gesundheit.

Weitere Veröffentlichungen der Autorin wie „**Gesundheit aus der Küche der Natur – Basische Kost**“ oder **Patientenratgeber „Übersäuerung“**, von dem es auch die portugiesische Fassung „**Equilíbrio ácido-básico, um guia para a auto-ajuda**“ gibt, finden Sie auf ihrer Webseite www.azidosetherapie-online.de oder bei www.dryfruit.de, die auch für die Auslieferung der Bücher in Deutschland verantwortlich zeichnen.

Dry Fruit, Liebigstr. 15, 93055 Regensburg, Tel. 0941-560 169