

Presseinfo

Werde wieder Mensch – Die Rückkehr des Homo sapiens

Eine artgerechte Lebensweise und Ernährung für mehr Kraft und Gesundheit

Frankfurt am Main, 8. Juni - Der gerade bei Plumtree Editorial erschienene Ratgeber "Werde wieder Mensch - die Rückkehr des Homo sapiens" liefert fundiertes Wissen, Handlungshinweise und wirksame Rezepte, um das Immunsystem mittels artgerechter Ernährung und Lebensweise von innen heraus zu stärken.

„Wenn die richtige Zusammensetzung von Nährstoffen verwendet wird, wirkt Nahrung wie Medizin.“

Mit **Werde wieder Mensch – Die Rückkehr des Homo sapiens** zeigen die Autoren Dr. Leo Pruimboom und Daniel Reheis die Kraft der artgerechten – also dem Menschen entsprechenden – Lebensweise auf und geben konkrete Hilfestellung, wie man diese im modernen Alltag voll ausschöpfen kann. Sie führen ein in die Welt der noch recht jungen Wissenschaft der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie (kPNI), die auf der Erkenntnis basiert, dass alle Systeme im Körper kommunizieren und sich daher auch Inhaltsstoffe der Nahrung und deren Kombination auf Körper und Geist auswirken.

Die Einführung veranschaulicht leicht verständlich die Thematik der kPNI und erklärt Zusammenhänge zwischen gesundheitlichen Problemen, entzündlichen Prozessen, chronischen Leiden sowie unserer modernen Ernährung und Lebensweise. Um zu verstehen, welche Nahrungsmittel gesundheitsfördernd und wohltuend sind, wird die evolutionsgeschichtliche Entwicklung betrachtet und ins moderne Leben übertragen. Die Autoren erläutern 2 Wirkmechanismen innerhalb unseres Körpers, die Bedeutung von Stoffwechselprozessen, Hormonen und körperliche Reaktionen im Zusammenhang mit der Ernährung. Sie erklären ihre jeweilige Rolle beim Entstehen von verschiedensten Krankheiten und wie sich jeder Mechanismus mittels Ernährung und Bewegung beeinflussen lässt. So lösen manche Nahrungsmittel z.B. entzündliche Prozesse aus, andere wiederum fungieren antientzündlich und können als Therapie genutzt werden. In einem Kapitel geht es beispielsweise um den Darm, seine Funktionsweise und Nahrungsmittel, die ihm nutzen oder schaden. Auch weniger bekannte Zusammenhänge, wie der Einfluss von Nahrungsinhaltsstoffen auf unsere Entscheidungsfähigkeit werden anhand wissenschaftlicher Untersuchungen einfach und logisch dargestellt.

Das Kochen nach Stoffwechselprozessen ist Teil der kPNI. Daher findet der Leser am Ende eines jeden Kapitels zu den Wirkmechanismen nicht nur eine Auswahl geeigneter sowie zu vermeidender Lebensmittel sondern auch Rezeptvorschläge, die gezielt abgestimmt sind. Über 60 Vorspeisen, Hauptgerichte und Nachspeisen – von einer fruchtigen Orangen-Safran-Suppe über einen gebratenen Radicchio-Salat mit Wassermelone und Pekannüssen, Fischpäckchen mit Zitronengras-Lauch-Gemüse und Rucola-Pinien-Pesto, bis hin zu einem Kardamom-Kokos-Pudding – können so unkompliziert und gesundheitsfördernd in den Tag integriert werden.

Das fundierte Expertenwissen ist so aufbereitet, dass es für Jedermann zugänglich ist und Mut macht, die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit mittels artgerechter Lebensweise zu erhalten oder zu verbessern. Besonders ausgewiesene Experten-Boxen im Theorieteil, Quellenangaben, Hinweise zu Studien etc. machen das Werk zudem zu einem Kompendium für Ärzte, Physiotherapeuten, Pflegepersonal, Sport-, Ernährungswissenschaftler, Heilpraktiker und auch für Studenten, Sportler, Trainer und Patienten.

Herausgegeben von: Plumtree Editorial / artgerecht GmbH. Abdruck Honorarfrei, Rezensionsexemplare erbeten.

Bitte kontaktieren Sie für Rezensionsexemplare, Interviews, Material wie Rezepte, Bilder, Cover-Daten etc:

komma,zum.punkt – Constanze Braun – braun@kommazumpunkt.com

Die Autoren

Dr. Leo Pruijboom ist Biochemiker, Physiotherapeut und Begründer der klinischen Psycho-Neuro-Immunologie. Er hat jahrelange Pionierarbeit geleistet und ist wie Don Quijote um die Welt gereist, um die klinische PNI bekannt zu machen. „Es wird schwierig sein, dieses Buch irgendwo zu einzuordnen. Vielleicht ist die beste Beschreibung, dass es um das Leben geht. Das Buch nimmt Sie mit auf eine Reise in die Welt der Gesundheit und des Wohlbefindens unter den Aspekten der Evolution. Mein Ziel ist es, den modernen, entgleisten Menschen wieder zurück zu seinen Wurzeln, zum Homo sapiens, zu führen.“

Daniel Reheis ist heute, nach mehr als zehn Jahren in der gehobenen Gastronomie, Experte und Dozent für kPNI, Wissenschaftler und Gründer von artgerecht. Neben der Freude am Kochen entdeckte er seine Begeisterung für die ganzheitliche Medizin. Auf der Suche nach dem Wesen des Seins während seines Studiums der Physiotherapie, Philosophie und Theologie wollte er Antworten auf Fragen zu Krankheit und Gesundheit, zu chronischen Zivilisationskrankheiten und das immer in Verbindung zum komplexen Wesen des Menschen. Einfache, im täglichen Leben, umsetzbare, also artgerechte Lösungen für Menschen von heute zu finden, ist sein Ziel.

Plumtree Editorial ist der Eigenverlag von Dr. Leo Pruijboom und ab sofort im Handel. Es wird über artgerecht GmbH für den deutschsprachigen Markt vertrieben.