



Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Zivilisationskrankheiten schützt.

Dr. Nicolai Worm, systemed Verlag, 2009, € 16,40

Pflanzen ohne Licht gehen ein – und Menschen auch! Mit dieser These warnt

Dr. Nicolai Worm in diesem Buch vor einem Mangel an Vitamin D. Es wird nämlich hauptsächlich mit Hilfe der Sonne in der Haut gebildet und hat deshalb bei unserer

ständig sonnengeschützten Lebensweise keine Chance. Denn eine massive Vitamin-D-Unterversorgung ist laut neuester Studien ein herausragender Risikofaktor für schwerwiegende Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Diabetes, Rheuma, Muskelschwäche und vieles mehr. Kontrovers, pointiert und mit hohem wissenschaftlichem Anspruch informiert der Autor in übersichtlichen Kapiteln und verständlicher Sprache, wo und wie das Sonnenvitamin D wirkt und wie es in ausreichendem Maße aufgenommen werden kann. Ein spannendes Buch, das sprichwörtlich Licht ins Dunkel bringt und mit Sonnenhysterie, Hautkrebslüge und Lichtschutzfalle aufräumt.

Gesundheit 1.9.09