



UITGEVERIJ ELMAR

Aanbieding zomer 2010



Dr. Maoshing Ni
Tweede lente

Specificaties

352 pagina's, paperback
geïllustreerd
15,2 x 20,2 cm
€ 19,95
NUR 882
ISBN 978 90389 19980
juni 2010

ISBN 978-90-389-1998-0



9 789038 919980

Dr. Mao biedt vrouwen dé oplossing voor een stralende tweede jeugd

Bekend van *Sex and the City*



- Een facelift zonder operatie
- Meer energie
- Minder rimpels en huidproblemen
- Uw gewicht onder controle
- Honderden andere tips om op natuurlijke wijze jong en vitaal te blijven

Een niet meer piepjonge vrouw beleeft volgens de Chinezen haar 'Tweede Lente'. Met behulp van de simpele, natuurlijke methoden van de traditionele Chinese geneeskunde kan die tweede helft van een vrouwenleven een bloeiperiode en een hoogtepunt van vrouwelijke kracht zijn, in plaats van een tijd van lichamelijk en geestelijk verval. Dr. Mao's revolutionaire adviezen voor de Tweede Lente bieden beproefde, volkomen natuurlijke technieken om energie, seksualiteit en gezondheid te verbeteren. Dr. Mao – expert op het gebied van natuurlijke gezondheid en bestsellerauteur – biedt zo'n 200 betrouwbare, natuurlijke oplossingen, zoals een facelift waar geen mes aan te pas komt, kruiden die geheugenverlies tegengaan, traditionele remedies voor betere seks en voedingsmiddelen die het specifieke lichaamstype in topvorm houden (die zijn niet voor iedereen hetzelfde!). Zijn veilige, natuurlijke methoden kunnen dure medicijnen en kunstmatige hormonen overbodig maken. Tweede Lente – geïnspireerd door de opmerkelijke transformatie van dr. Mao's eigen moeder in de tweede helft van haar leven – helpt de lezeres een lang, sterk en gelukkig bestaan te leiden op een manier die men vaak niet voor mogelijk had gehouden.

Dr. Maoshing Ni is een autoriteit op het gebied van antiverouderingstechnieken. Eerder verscheen van hem *Zo wordt u 100*. Zijn boeken verschijnen in vrijwel alle taalgebieden.



Dr. Sarah Brewer
Leven met astma

Specificaties

180 pagina's, paperback met flappen
geïllustreerd in kleur
19 x 23,5 cm
€ 17,95
NUR 863
ISBN 978 90389 19966
augustus 2010

ISBN 978-90-389-1996-6



9 789038 919966

Als u aan astma lijdt – of iemand in uw directe omgeving heeft deze aandoening – dan weet u hoe ernstig de verschijnselen kunnen zijn. De befaamde arts en bestsellerauteur Sarah Brewer presenteert met dit boek een uniek hulpmiddel bij het omgaan met deze ingrijpende kwaal. Het bevat beproefde, gemakkelijk te volgen programma's met aanvullende therapieën en zelfhulptechnieken die een positief effect hebben op astmasymptomen en de reguliere medische behandeling ondersteunen. Dit boek biedt u alles wat u nodig hebt als u meer van astma wilt weten, als u de frequentie en de hevigheid van uw astma-aanvallen wilt beperken, als u minder afhankelijk wilt worden van medicijnen of als u zich gewoon gezonder wilt voelen.

Dit boek levert voor elke lezer 'maatwerk' in de vorm van een programma op maat. Op basis van een vragenlijst bepaalt u welk programma het best bij u past. Bij elk programma vindt u dagmenu's en ademhalingsoefeningen, plus allerlei nuttige technieken die zijn ontleend aan diverse aanvullende therapieën. Met behulp van deze praktische, effectieve en op uw individuele behoeften toegesneden programma's slaagt u er zeker in duurzame veranderingen aan te brengen die uw gezondheid ten goede komen.

- *Leer wat de oorzaken zijn van astma, welke prikkels een aanval opwekken en welke behandelingsopties er bestaan. Hoe kunt u een aanval voorkomen en hoe moet u ermee omgaan?*
- *Ontdek welke aanvullende therapieën, voedingsmiddelen en veranderingen in uw levensstijl een positief effect hebben op astma.*
- *Volg de kant-en-klare programma's die zijn afgestemd op uw individuele symptomen.*
- *Houd uw astma onder controle, dan dringt u het aantal aanvallen terug en bent u minder afhankelijk van medicijnen. Zo voelt u zich snel gezonder.*



Dr. Sarah Brewer
Leven met hoge bloeddruk

Specificaties

180 pagina's, paperback met flappen
geïllustreerd in kleur
19 x 23,5 cm
€ 17,95
NUR 863
ISBN 978 90389 19973
augustus 2010

ISBN 978-90-389-1997-3



De bekende arts en bestsellerauteur Sarah Brewer presenteert nu een baanbrekend boek voor mensen die aan hoge bloeddruk lijden. Hierin vindt u gezaghebbende, maar toch zeer gemakkelijk te volgen programma's met aanvullende middelen en technieken die de reguliere medische behandeling van hoge bloeddruk ondersteunen. Lijdt u aan deze aandoening, dan kan dit boek u helpen positieve veranderingen aan te brengen in uw leven die uw risico op gezondheidsproblemen sterk verminderen. Ontdek de ook op u toegesneden programma's en laat dokter Sarah Brewer u uitleggen hoe u gemakkelijk en effectief verrassende resultaten kunt behalen.

Op basis van een vragenlijst bepaalt u welk programma het beste bij u past: het lichte, het gematigde of het intensieve. De programma's omvatten duidelijke richtlijnen over voeding, beweging, aanvullende therapieën en recepten. Als u deze aanwijzingen volgt, kan dit grote positieve gevolgen hebben voor uw bloeddruk en voor uw algehele welzijn.

- *U krijgt duidelijk inzicht in uw aandoening en u gaat begrijpen wat uw arts u voorschrijft en waarom.*
- *U leert hoe u uw bloeddruk kunt verlagen door veranderingen in uw eetpatroon en uw levensstijl.*
- *De kant-en-klare programma's maken het opvolgen van de adviezen voor iedereen overzichtelijk en haalbaar.*
- *U maakt kennis met aanvullende therapieën die uw gezondheid op veel manieren ten goede komen.*

EHBO



IN EN OM HUIS

op het werk, in de vrije tijd,
op vakantie, onderweg en
bij kinderen. Met huisapotheek.

Rudolf Langer

Rudolf Langer
EHBO in en om huis

Specificaties

256 pagina's, paperback
geïllustreerd
11 x 18 cm
€ 9,95
NUR 863
ISBN 978 90389 19997
mei 2010

ISBN 978-90-389-1999-7



In een noodsituatie zijn de eerste twintig minuten van levensbelang!

De eerstehulpverlener is soms de belangrijkste persoon ter wereld. Snelle en vastberaden eerste hulp kan levens redden.

In dit boek worden alle mogelijk onderwerpen behandeld en wordt u snel via een handig stap-voor-stapschema naar de juiste handelwijze gevoerd.

- Een onmisbaar handboek voor elke situatie: thuis, onderweg en op de werkplek.
- Alle te nemen maatregelen bij ongevallen en in noodsituaties in woord en beeld.
- Extra hoofdstukken over eerste hulp in bijzondere omstandigheden zoals in de bergen of in en rond water en bij slangenbeten.
- Een speciaal hoofdstuk over eerste hulp bij kinderen en de inrichting van de huisapotheek.



Dr. Ruediger Dahlke
Ziekte als symbool

Specificaties

672 pagina's, paperback met flappen
14 x 22 cm
€ 24,95
NUR 873
ISBN 978 90389 20009
september 2010

ISBN 978-90-389-2000-9

9 789038 920009

Geheel herziene, nieuwe, actuele vertaling van een standaardwerk

Wat betekent uw ziekte nu werkelijk?

Ruediger Dahlke zet zich in voor een nieuw, constructief begrip van ziekte.

De verschillende ziekten hebben een symbolische betekenis, die op onopgeloste psychische conflicten kunnen wijzen. Als een gebeurtenis die zin heeft kan de ziekte begrepen en dan ook overwonnen worden. De patiënt doet daarbij een stap voorwaarts op weg naar rijpheid, bevrijding en echte genezing.

Het komt er dus op aan de boodschap van de ziekte, haar betekenis, te ontcijferen en de benodigde ontwikkelingsstappen in de praktijk van alledag te realiseren (behandeling). Als vervulling van dit proces van inzicht en groei valt ons een nieuwe, innerlijke kwaliteit, een rijpere persoonlijkheid ten deel.

Dit praktijkgerichte handboek bevat een opsomming van alle veelvoorkomende ziektebeelden en hun symboliek. In het eerste deel van het alfabetisch opgebouwde boek worden de lichaamsregio's en de organen in hun symbolische betekenis bij de gezonde mens geïntroduceerd. Het tweede deel bevat het register van de ziektesymptomen, die in samenhang met de orgaansymboliek worden geïnterpreteerd. Uit de betekenis-samenhang van een symptoom worden tot slot innerlijke en uiterlijke wegen gewezen, hoe men van de ziekte af kan komen.

DE AKTUELE VOEDINGS- TABEL

WAT ZIT WAAR IN?
voedingswaarden, vitamines
en mineralen van ca.
1000 voedingsmiddelen



De aktuele voedingstabel

Specificaties

224 pagina's, paperback
geïllustreerd
12,5 x 20 cm
€ 12,95
NUR 890
ISBN 978 90389 20016
mei 2010

ISBN 978-90-389-2001-6



EEN BOEK VOOR DE KRITISCHE CONSUMENT

ONMISBAAR VOOR IEDEREEN DIE VERSTANDIG WIL ETEN

Dit compacte naslagwerkje helpt u bij het samenstellen van een gezond en uitgebalanceerd menu met voldoende vitamines en mineralen en gezonde vetzuren.

De vaak moeilijk te raadplegen voedingstabellen zijn in dit boekje vervangen door een alfabetische vermelding van ca. 1000 voedingsmiddelen met telkens aangegeven hoeveel vitamines, mineralen, energie, water, eiwitten, cholesterol, koolhydraten, suikers en verzadigde en onverzadigde vetzuren een bepaald product bevat.



Frederike de Jong
Gouden tips voor een goed gewicht

Specificaties

224 pagina's, paperback
15,2 x 20,2 cm
€ 14,95
NUR 860
ISBN 978 90389 20023
augustus 2010

ISBN 978-90-389-2002-3



Beheers je gewicht, vind jouw persoonlijke balans!

Gouden tips voor een goed gewicht is geschreven voor mensen die last hebben van eetproblemen en – als gevolg daarvan – van gewichtsproblemen. Het brengt alle facetten van een gezonde en evenwichtige voeding naar voren, zet alle aspecten van gewichtscntrole op een rij en biedt een betrouwbare richtlijn hoe te eten en hoe het gewicht te beheersen. Niet als een strak regiem, maar als richtlijn die kan helpen de balans tussen eten en gewicht terug te vinden.

Daarbij zijn de nieuwste inzichten op het gebied van voeding en gewicht verwerkt, zoals o.a. de betekenis van koolhydraten en de belangrijke rol van het eiwit leptine. Ruime aandacht wordt ook geschonken aan het zelfbeeld van mensen met eet-/ gewichtsproblemen en hun relatie tot de buitenwereld. Er wordt ook gewezen op de mogelijkheden die de regressietherapie op dit vlak kan bieden.

De Huilende Zee

De bedreigingen van de oceanen en hun bewoners

Hoe gezond zijn vis en visolie?

tekst en fotografie **Dos Winkel**
illustraties **Geert Vons**

Dos Winkel
De huilende zee

Specificaties

224 pagina's, gebonden

geïllustreerd in kleur

21x 28 cm

€ 24,95

NUR 944

ISBN 978 90389 20030

juni 2010

ISBN 978-90-389-2003-0



De alarmerende situatie van onze zeeën in beeld

Het bestaan van de mens hangt voor een groot deel af van de gezondheid van onze zeeën: ruim 70% van de wereld bestaat uit zee. Dit boek biedt bondige informatie over de alarmerende situatie van de wereldzeeën.

- 90% van alle roofvissen – die bepalend zijn voor de gezondheid van het ecosysteem – is inmiddels uit de wereldzeeën verdwenen.
- Van de Europese visbestanden is 88% overbevist of al ingestort. In 2013 moet een belangrijk deel van de Europese vissersvloot geëlimineerd zijn.
- Jaarlijks verdrinken miljoenen zeezoogdieren, zeeschildpadden en zeevogels, omdat ze verstrikt raken in visnetten en vislijnen.
- Elk jaar vallen honderdduizenden zeehonden en (bedreigde) walvisachtigen ten prooi aan jagers.
- Een derde van alle haaiensoorten wordt met uitsterven bedreigd.
- Ontelbare vogels en vissen verhongeren met hun magen vol plastic dat zij voor voedsel hebben aangezien. In de Stille Oceaan drijft een continent van onafbreekbaar plasticafval, zo groot als de helft van Europa!
- Inmiddels bestaan er ook al geen volledig gezonde koraalriffen meer. Hun status is ernstig bedreigd en dat betekent het einde van alle koraalriffen tegen 2060. Ditzelfde lot wacht de mangrovebossen, de belangrijkste kraamkamers voor honderden vissoorten. Deze bossen worden gerooid om plaats te maken voor vis- en garnalenkwekerijen.

Wetenschappers hebben met een computermodel aangetoond dat als er niets verandert, de zeeën in 2048 leeg zullen zijn. Met het instorten van de mariene ecosystemen valt niet alleen een, voor armere bevolkingsgroepen belangrijke, voedselbron weg, maar dreigt ook de bron van al het leven op aarde op te drogen. Gelukkig is er sprake van een gestaag groeiend maatschappelijk bewustzijn dat het roer drastisch om moet. Zoals bij alle belangrijke maatschappelijke ontwikkelingen in de geschiedenis, komt die verandering van onderaf. We kunnen het tij nog keren, maar niet door oeverloos te blijven praten aan vergadertafels over de meest minimale maatregelen als maximale daadkracht letterlijk van levensbelang is.

Van 'De Huilende Zee' is inmiddels een documentaire gemaakt, *Sea the truth*, die een logische aanvulling is op de eerder verschenen documentaire *Meat the truth*. Beide films zijn uitgebracht door de Nicolaas G. Pierson Foundation.

Geert Vons, algemeen directeur van Sea Shepherd Nederland en initiatiefnemer van Whale Weirdo, verrijkte dit boek met veelzeggende illustraties.



Eerder verscheen van Dos Winkel het boek
'Wat is er mis met vis?!'
ISBN 978 90389 18570
240 pagina's
€ 14,95



Els Baars

***Natuurverhalen – Sprookjes, mythen
en legenden over planten en dieren uit
de Lage Landen***

Specificaties

144 pagina's, gebonden

14 x 22 cm

€ 12,95

NUR 410

ISBN 978 90389 20047

mei 2010

ISBN 978-90-389-2004-7



Hoe is de ijsvogel aan zijn blauwe kleur gekomen? Waarom jeukt de brandnetel? Wat is het liefdesverhaal achter het wilgenroosje? Hoe komt het kwikstaartje aan zo'n lange staart?

Sprookjes, mythen en legenden over planten en dieren gaan al duizenden jaren van mond tot mond. Steeds net iets anders, aangepast aan de heersende cultuur en met een extraatje van de vertelster waardoor het met recht 'levende verhalen' zijn.

Els Baars is natuurgids en weet uit ervaring dat jong en oud geraakt worden door sprookjes. Sinds 2003 heeft ze vele verhalen verzameld, gemoderniseerd en aan de vergetelheid onttrokken. Een groot aantal daarvan is in deze overzichtelijke en prachtig geïllustreerde bundel bijeengebracht.



Guy Raskin
Op de fiets naar Lourdes

Specificaties

176 pagina's, paperback
geïllustreerd in kleur
12,5 x 21,5 cm
€ 19,95
NUR 501
ISBN 978 90389 20054
juli 2010

ISBN 978-90-389-2005-4



Fietsend van stad naar dorp, langs rivieren, langs het kanaal van Orléans, over kleine wegen en spoorwegbeddingen komen we o.a. door de Ardense bossen, de sprankelende Champagne, de Koningsvallei aan de Loire, het natuurpark Berry, de Bordeauxstreek, het echte Frankrijk van de Charente, de pijnboombossen van Les Landes, het Toscaanse Gascogne uiteindelijk aan in Lourdes aan de voet van de Pyreneeën.

'Op de fiets naar Lourdes' is een gids met slechts één doel: in Lourdes geraken. Van de Onze-Lieve-Vrouwebasiliek in Maastricht via de Onze-Lieve-Vrouw 'Oorzaak Onzer Blijdschap' in Tongeren naar de Onze-Lieve-Vrouw 'Onbevleete Ontvangenis' in Lourdes. Een land van contrasten met kerncentrales, krokodillen, Merovingische grafmonumenten en fresco's. Een land van eenzaamheid met eindeloze vlaktes en graanplateaus. De vier Heemskinderen, Jeanne d'Arc, St-Émilien, D'Artagnan en uiteraard de Heilige Maagd Maria vergezellen ons. We maken kennis met streekproducten zoals Chaource, Fois Gras, Magrat de Canard, Andouillettes, macarons, lange vingers en chocolade. Bier, appelcider, wijn, champagne, cognac en armagnac drinken we onderweg, maar naar huis komen we met water uit Lourdes.

Elmar is uw partner voor een goede reis.

U kent Elmar als uitgever van uitstekende reisgidsen naar de 'betere' bestemmingen. Met de reeksen Wereldwijzers, Cultuur Bewust!, Stads- en dorpswandelingen en de groeiende reeks reisdagboeken hebben we een reputatie hoog te houden.

Met trots kunnen we u nu vast melden dat we de Nederlandse rechten hebben verworven van de beste wandelgidsen van Europa: de Rother Reeks.

Deze boeken worden hier nu al in grote aantallen Duitstalig verkocht. Wij gaan ze niet alleen vertalen en actualiseren, maar geven er ook een nieuw en fris omslag aan. In de najaarsaanbieding komen we met de volgende titels:

Corsica
La Palma
Madeira
Mallorca

Dat zijn de vier meest populaire eilanden voor een mooie en goede wandelvakantie.

We verwachten hier veel van.

In het najaar komen we met meer informatie.



