

Superfoods for life - Fermentierte Getränke: Mit 75 köstlichen Rezepten für ihr Immunsystem

Meg Thompson

Superfoods for life - Fermentierte Getränke: Mit 75 köstlichen Rezepten für ihr Immunsystem Meg Thompson

Downloaden und kostenlos lesen Superfoods for life - Fermentierte Getränke: Mit 75 köstlichen Rezepten für ihr Immunsystem Meg Thompson

191 Seiten

Kurzbeschreibung

Fermentierte Getränke wie Kombucha, Wasser- und Milchkefir sind ein traditionelles Superfood, das wie kaum ein zweites Lebensmittel die Verdauung stärkt und den Körper von Giften befreit. Ihre erstaunlichen Kräfte beruhen auf gesunden, hilfreichen Bakterien, daher sind fermentierte Getränke ein Jungbrunnen für unsere Darmflora und dazu ein prickelnd frischer Genuss. Superfoods for Life: Fermentierte Getränke informiert über nützliche Darmbakterien und ihre positive Wirkung auf das Immunsystem; geht wissenschaftlich fundiert auf die Zusammenhänge zwischen Darmflora und Zivilisationskrankheiten sowie Nahrungsmittelallergien ein; zeigt detailliert die Wirkung fermentierter Getränke auf Gesundheit und Schönheit auf die durch die Zugabe von Früchten und Heilkräutern noch unterstützt wird; präsentiert Grundrezepte für Kombucha, Wasser- und Milchkefir sowie 75 leckere Rezepte für Drinks zur Entgiftung, Linderung von Laktoseintoleranz und Allergien, Stärkung der Immunabwehr und für die strahlende Gesundheit von Haut und Haar für Rohköstler, Veganer, Vegetarier und Flexitarier. Das vierte Koch- und Gesundheits-Buch in der Reihe Superfoods for Life im Hans-Nietsch-Verlag, rund um das Thema Fermentation für Darmgesundheit, Detox und ein starkes Immunsystem, mit 75 Rezepten für Drinks und Smoothies für Gesundheit und Schönheit. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Meg Thompson studierte Natur- und Pflanzenheilkunde sowie Ernährungswissenschaften. Heute führt sie als Heilpraktikerin eine erfolgreiche Praxis, in der sie sich intensiv mit dem Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit beschäftigt. Der Schwerpunkt ihres Interesses liegt auf der Verdauung und der Gesundheit des Darms, die ausschlaggebend für die Abwehrstärke unseres Immunsystems sind. Meg Thompson lebt mit ihrer Familie in Melbourne/Australien.

Download and Read Online Superfoods for life - Fermentierte Getränke: Mit 75 köstlichen Rezepten für ihr Immunsystem Meg Thompson #ZE6UPTI8HW0

Lesen Sie Superfoods for life - Fermentierte Getränke: Mit 75 köstlichen Rezepten für ihr Immunsystem von Meg Thompson für online ebook Superfoods for life - Fermentierte Getränke: Mit 75 köstlichen Rezepten für ihr Immunsystem von Meg Thompson Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Superfoods for life - Fermentierte Getränke: Mit 75 köstlichen Rezepten für ihr Immunsystem von Meg Thompson Bücher online zu lesen. Online Superfoods for life - Fermentierte Getränke: Mit 75 köstlichen Rezepten für ihr Immunsystem von Meg Thompson ebook PDF herunterladen Superfoods for life - Fermentierte Getränke: Mit 75 köstlichen Rezepten für ihr Immunsystem von Meg Thompson Doc Superfoods for life - Fermentierte Getränke: Mit 75 köstlichen Rezepten für ihr Immunsystem von Meg Thompson Mobipocket Superfoods for life - Fermentierte Getränke: Mit 75 köstlichen Rezepten für ihr Immunsystem von Meg Thompson EPub