

Pressetext

MEINE GESÜNDESTEN 15-MINUTEN-REZEPTE

Heilen mit Lebensmitteln



Wie Essen uns (wieder) gesund macht

Lebensmittel sind etwas ganz Besonderes. Sie beliefern uns nicht nur mit Energie, sondern auch mit einer Unmenge weiterer Stoffe, die für den Körper lebenswichtig sind und ihn schützen. Was auf unserem Teller liegt, hat unmittelbaren Einfluss auf alle Prozesse im Organismus – den Stoffwechsel, die Zellerneuerung, die Produktion von Hormonen, die Immunabwehr – und sogar darauf, wie Informationen im Gehirn verarbeitet werden.

Ganz aktuelle Studien belegen, dass manche Lebensmittel gefährliche Krankmacher sind und andere besonders wirkungsvoll die Gesundheit fördern. So kann Kurkuma vor Entzündungen schützen, Kakao vor Bluthochdruck und Salbei vor Demenz. Kürbiskerne helfen bei Stimmungsschwankungen, Kaffee bei Gicht, und Granatapfel ist unverzichtbar bei Gefäß- und Herzerkrankungen. Psychobiotika sind Lebensmittelbestandteile, die Körper, Seele und Geist bei der Heilung unterstützen.

Bestsellerautorin Dr. Franziska Rubin beleuchtet für verschiedene Krankheitsbilder, welche Lebensmittel Sie als Betroffene besser meiden sollten und welche Ihnen helfen, wieder gesund zu werden oder lange gesund zu bleiben. Die günstigen Lebensmittel bilden die Basis für die vielen gesunden und leckeren Rezepte in diesem Kochbuch, die im Handumdrehen zubereitet sind.

Gesund, gut und schnell – das geht beim Kochen besser zusammen, als viele vermuten. Das Ergebnis ist essbare Medizin, die allen am Tisch wunderbar schmeckt.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-242-1, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A),
224 Seiten, Format 19 × 24 cm, ca. 80 Fotos, Hardcover

Text: Dr. Franziska Rubin, Gudrun Strigin Rezepte: Bettina Matthaer

Fotografie: Hubertus Schüler, Erscheint im Februar 2023



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**