

Presstext

Kochen ist die beste Medizin

Rundum gesund mit leckeren Rezepten



Ausgezeichnet mit der Goldmedaille der
Gastronomischen Akademie Deutschlands 2015



Vorbeugen, lindern, heilen

Von den klassischen Zivilisationskrankheiten sind Millionen Menschen in Deutschland betroffen. Einer der häufigsten Auslöser ist eine langjährige falsche Ernährung. Mit dem großen Kochbuch der Abwehr- und Selbstheilungskräfte haben Sie die Möglichkeit, in sechs Wochen zurück zu einer stabilen Gesundheit zu finden – allein durch richtiges Essen. Richtiges Essen kann nämlich auch wieder gesund und Medikamente überflüssig machen. So lassen sich z. B. Beschwerden von Reizdarm bis Sodbrennen, von Bluthochdruck bis hin zu hohen Cholesterinwerten, genauso wie Gicht, Diabetes, Erschöpfungszustände und Wechseljahresbeschwerden in vielen Fällen

erfolgreich durch richtiges Essen lindern und behandeln. Die bekannte Spitzenköchin Su Vössing hat in diesem Buch mit der Ökotrophologin Bettina Snowdon ein Ernährungskonzept mit über 70 genial einfachen, leckeren und helfenden Gerichten entwickelt. Alle sind für den Alltag genauso wie auch für Gäste geeignet und helfen zu lindern oder zu heilen. Wie sich jedes Rezept auf die einzelnen Beschwerden auswirkt, weist ein durchdachtes Kennzeichnungssystem aus. Zudem liefert das Buch sehr gut verständliches Basiswissen und konkrete Ernährungstipps für die kleinen Mahlzeiten zu den zehn häufigsten ernährungsbedingten Volkskrankheiten.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-037-3

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

304 Seiten, Großformat 22 x 28 cm,

95 Fotos, gebunden, mit SU

Text Su Vössing, Bettina Snowdon

Fotografie Hubertus Schüler, Justyna Krzyzanowska

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

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 0 21 03-9 07 88-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**