

(Ebook free) Sfte. Gesundheit und Genuss

Sfte. Gesundheit und Genuss

Von Marianne J Voelk
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #779353 in BcherVerffentlicht am: 2004-02-01Abmessungen: 8.90 x .51b x 6.77l, Einband: Gebundene Ausgabe80 Seiten | File size: 64.Mb

Von Marianne J Voelk : Sfte. Gesundheit und Genuss before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Sfte. Gesundheit und Genuss:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen21 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Interessant und abwechslungsreich.....Von Petra Losbichler.....so prsentieren sich in diesem Buch die verschiedenen Arten und Mixturen von Sften. Alleine vom Durchblttern bekommt man Lust zum Saftpressen und fhlt sich bereits fit wie ein Turnschuh.Das Buch liefert einen guten Einstieg in's "Saftleben", viele Rezepte und eine Menge an Hintergrundwissen. Sehr schne Fotografien machen Lust auf Saft, die 120 Saftrezepte bieten einen Gang quer durch den Garten und auch durch den eigenen Krper.Was ich gerne in einem Saftbuch finden wrde, wren ganz einfach leckere Sfte, mal ohne blick auf die Gesundheit - schlieich ist Saft immer gesund. Meine Kinder mgen nun mal nicht so gerne Rote Beete, Sellerie und hnliches, die stehen mehr auf Apfel, Birne, Orange....Aber - da hilft Frau sich

einfach selbst und mixt munter darauf los. Dennoch - ein empfehlenswertes Buch für alle, die mit Saft gesund leben wollen. 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sfte Von naturpur Das Buch von Marianne J. Voelk ist einfach genial! Die Mischungen stimmen 1A. Ich habe 4-5 Mischungen an Sfte von diese Buch probiert (wegen manche organische Problemen) und stimmt einfach zu 100%. Ich trinke selbstgemachte Sfte seit ca 5 Jahre (mit Championsaft). Also kann ich mich zu "Sfteexpertin" dazu zählen :-D. Doch die Autorin von diesem Buch hat noch ein Paar Sachen drauf. Für das Geld so viel an organische Defiziten gerade zu biegen..... Einfach unglaublich!!! Ich kann das Buch WRMSTENS EMPFEHLEN!!! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr informatives Buch für Sfte zum selberrichten! Von Can Bicer Das Buch gefällt mir sehr gut. Es ist sehr informativ. Es werden die Vitamine vorgestellt. Wirkstoffe gegen freie Radikale. Mineralsalze und Spurenelemente. Die ungesättigten Omega 3 und 6 Fettsäuren, das Schutzschild gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. In welchen Lebensmitteln sie enthalten sind und wie sie sich auf die Gesundheit des Menschen auswirken. So z.B. wie Flavonoide die Krebsentwicklung unterbinden. Ein Gripeschutz, Stresskiller, etwas zur Leistungssteigerung, etwas zur Blutbildung und Entgiftung, etwas für Fastenkuren. Die darin enthaltenen zahlreichen Rezepte für Sfte enthalten nicht immer alltäglichen Saftkombinationen. Dazu appetitliche ansprechende Farbfotos zu den Sften. Was mir fehlt sind die Mengenangaben von Obst und Gemüse zur vorherigen Saftproduktion die dann verarbeitet werden sollen. Auf jeden Fall weiterzuempfehlen.

Kurzbeschreibung Sfte schmecken köstlich und signalisieren Gesundheit. Doch selbst gepresste Obst- und Gemüsesäfte haben weit mehr zu bieten als gesunden Genuss und die täglich benötigten Vitalstoffe. In der richtigen Zusammenstellung der Frucht- oder Gemüsesorten besitzen Sfte tatsächliche Heilwirkung und können bei zahlreichen Krankheiten die medizinische Therapie entscheidend unterstützen, zum Beispiel bei Leber-Galle-Strungen, hohem Cholesterinspiegel, Übergewicht, Arthrose oder Herz-Gefäß-Problemen. Die Heilwirkung der Sfte basiert auf dem positiven Zusammenspiel zwischen Vitalstoffen (Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe) und den von der Wissenschaft erst in neuerer Zeit verstärkt erforschten hochwirksamen sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoide, Carotinoide, Anthozyane, Phytohormone usw. Obst- und Gemüsesäfte sind auch die idealen Partner zum Entschlacken und Entgiften des Körpers. Alle, die bisher Schwierigkeiten mit dem klassischen Wasserfasten hatten, schaffen mühelos das ein- bis mehrwöchige Heilfasten mit Sften. Über 120 Rezepte mit vielen Variationsmöglichkeiten zeigen Ihnen, wie Sie mit schmackhaften Sften nicht nur genießen, sondern gleichzeitig auch Gesundheit tanken können. Die Rezepte sind begleitet von knappen, aber fundierten Informationen zu den Hauptwirkstoffen und ihrer jeweiligen Wirkung auf den Organismus. Ein wertvolles Stichwort- und Symptomverzeichnis erleichtert die Suche nach dem richtigen Saft. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Beispiele aus dem Inhalt Vitamin A für Sexualität und Fortpflanzung, für Haut und Schleimhäute, Nieren, Blase und gute Sehkraft Vitamin E zum Schutz vor Krebs, Arteriosklerose und Herzinfarkt Im Kampf gegen freie Radikale Zink zur Immunabwehr und für mehr Energie Jod für eine schlanke Figur Carotinoide, Flavonoide und Genistein: wichtig in der Krebsprophylaxe Pektine und Phytosterine bei hohem Cholesterin und Übergewicht Inulin für anhaltende Leistungskraft Phenolsäuren und Glucosinolate: Schadstoffkiller und Krebschutz Noradrenalin für gute Laune Serotonin hellt die Seele auf Mit 120 Rezepten zu diesen und sämtlichen weiteren wichtigen Vitalstoffen und sekundären Pflanzenstoffen