

Power Food

Neuer Ernährungsratgeber

Eine gesunde Ernährung steigert das Wohlbefinden und oft kann Nahrung auch Medizin sein. Der vorliegende Band informiert umfassend und anschaulich über die Heilwirkung von Lebensmitteln und verrät Rezepte bei konkreten Beschwerden oder gibt schlicht Tipps für eine bewusste und gesunde Ernährung.

Power Food ist dabei in drei Teile gegliedert: Das erste Kapitel ist ein Ernährungsguide, der 175 potentielle Zutaten porträtiert, die voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente stecken. Alle Zutaten werden eingehend vorgestellt und der Leser erfährt alles zu ihrer Wirkungsweise, bei welcher Indikation sie hilfreich sein können und wie sie am besten verwertet werden. Die Liste reicht dabei von Obst und Gemüse über Samen, Körner und Nüsse bis hin zu Tees und Algen.

Im zweiten Teil des Buches sind Empfehlungen für Tagespläne bei bestimmten Beschwerden aufgeführt. Daran schließt sich als letztes Kapitel eine Rezeptsammlung mit rund 150 gesunden Rezepten an. Ein Ratgeber für die ganze Familie und ein lebenslanger Begleiter zum Thema gesunde Ernährung, der hilft, die Heilkräfte der Natur gezielt zu nutzen.

S. Curtis, P. Thomas, D. Vilinac,
Dorling Kindersley Verlag, 2014,
352 S., ISBN 978-3-8310-2520-6,
19,95 €