

Kurztext

Melanie Wenzel

Natürlich und gesund entgiften Meine 4-Wochen-Entschlackungskur

144 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Format: 17,0 x 23,5 cm, Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6347-9



Heilpraktikerin und Bestseller-Autorin Melanie Wenzel zeigt in ihrem 4-Wochen-Programm, wie man seinen Körper mit der Kraft der Kräuter von Giften befreit.

Das Bindegewebe neigt dazu, Schadstoffe aus der Nahrung, der Luft, Chemikalien und Medikamenten einzulagern. Die Schlacken im Gewebe fördern das Risiko von Infektionen und Krankheiten, rauben Energie, führen zu einem unreinen Hautbild und der vermehrten Einlagerung von Fetten. Hier ist eine Entschlackungskur genau das Richtige! In ihrem neuen Buch widmet sich die Kräuter-Expertin ganz der Entgiftung des Körpers. In einem kurzen Theorieteil stellt sie den Aufbau und Ablauf der 4-Wochen-Kur sowie die wichtigsten Detox-Pflanzen vor. Dabei geht sie auf die unterschiedlichen Wirkstoffe der Kräuter, Samen und Gewürze ein und wie diese zur Entgiftung des Körpers beitragen. So fördert Petersilie die Bindung und Ausscheidung von Giftstoffen, stimuliert Rosmarin durch seine Gerb- und Bitterstoffe die Verdauung und regt Minze den Fettstoffwechsel an. Neben den heimischen Vertretern der Pflanzenküche stellt Melanie Wenzel auch Exoten wie Kokosnuss, Moringa und Baobab vor. Der große Rezeptteil bietet eine Vielfalt an Gerichten: von Gurken-Moringa-Lassi, über Frühlingskräuter-Quinoa-Taboulé bis Erdbeer-Basilikum-Smoothie. Durch die reinigende Kraft der Pflanzen wird der Stoffwechsel auf Vordermann gebracht – mit dem positiven Nebeneffekt, auf ganz natürliche Weise abzunehmen und sich gesund zu fühlen.