

Kurztext

Dr. med. Matthias Riedl / Anna Cavalius

Artgerechte Ernährung **Heilung für Beschwerden, die Ärzte ratlos machen**

216 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Nicht definiert

19,99 € (D) / 20,60 € (A) / 28,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6833-7



Für Dr. Matthias Riedl ist seine Idee der artgerechten Ernährung zugleich seine Mission. Mit diesem Konzept ist es ihm gelungen, tausende von Patienten von funktionalen und unspezifischen Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Schmerzen, Allergien oder Migräne zu heilen. Dr. Riedl ist sich sicher: Unsere Gene sind an die heutige Ernährung nicht angepasst. Wir müssen zurück zu einer artgerechten Ernährung – ein Begriff, den er geprägt hat. Diese Ernährung ist zu 80 % pflanzlich, ballaststoffreich, mit vielen sekundären Pflanzenstoffen, vor allem weißes Fleisch sowie hochwertiges pflanzliches Protein, Nüsse, Gewürze und Kräuter. In einem spannenden Reportageteil nimmt uns Dr. Riedl mit zu den zehn gesündesten Ländern der Welt und ihren Essgewohnheiten. Er präsentiert einen Plan für die Ernährungsumstellung und bietet einfache Rezepte – inspiriert von den artgerechten Länderküchen. Im umfassenden Beschwerdeteil gibt es spezifische Tipps zur Ernährung und zu den besten Begleitmaßnahmen.