

Kurztext

Prof. Dr. Jürgen Vormann / Malika Stenger

Superfood Kokosnuss Mit der Kraft der Ketone Nerven, Immunsystem und Stoffwechsel stärken

ePub

10,99 € (D) / 10,99 € (A) / 17,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5735-5



Dieser Ratgeber beschreibt die vielfältige Wirksamkeit der supergesunden Kokosnuss. Die in den Tropen beheimatete Kokosnuss schmeckt nicht nur sehr gut, sondern ist auch vollgepackt mit gesundheitsfördernden Nährstoffen, Mineralstoffen und Vitaminen. Die Fettsäuren der Kokosnuss, allen voran die Laurinsäure, schützen vor chronischen Erkrankungen wie Alzheimer, Osteoporose, Herzinfarkt und Krebs, stärken das Immunsystem, verhindern die Bildung freier Radikale, unterstützen die körperliche Entgiftung und machen leistungsfähiger beim Sport. Das 1. Kapitel beschreibt die eindrucksvolle Nährstoffpalette der Kokosnuss, ihre Wirkungsweise und die unterschiedlichen Darreichungsformen. Im 2. Kapitel wird der Einsatz der Kokosnuss bei chronischen Beschwerden beschrieben. Im abschließenden 3. Kapitel werden leckere Rezepte der ketogenen Ernährung vorgestellt. Schön bebilderte Sonderseiten liefern Informationen zur Ölziehkur mit Kokosöl, zum Herstellen von Hautpflegemitteln und zu Smoothies.