

Heilende Gewürze: 50 alltägliche und exotische Gewürze zur Gesunderhaltung und Heilung von Krankheiten

Bharat B. Aggarwal

Heilende Gewürze: 50 alltägliche und exotische Gewürze zur Gesunderhaltung und Heilung von Krankheiten Bharat B. Aggarwal

Downloaden und kostenlos lesen Heilende Gewürze: 50 alltägliche und exotische Gewürze zur Gesunderhaltung und Heilung von Krankheiten Bharat B. Aggarwal

512 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieses Buch bietet einen tiefen Einblick in 50 verschiedene Gewürze und deren heilende Kräfte. Es beinhaltet

Anwendungsgebiete der Gewürze zur Heilung bestimmter Krankheiten sowie wissenschaftliche Belege des therapeutischen Nutzens der Gewürze und nicht zuletzt leckere Rezepte.

Der Autor Dr. Bharat Aggarwal ist einer der führenden Experten in Bezug auf den therapeutischen Einsatz von Küchengewürzen. Aufgewachsen in Indien, umgeben von einer bunten Vielfalt von Gewürzen sowohl in der Küche als auch in seinem Arzneischränk, haben ihn Gewürze nie mehr losgelassen und sind später zum Thema seiner wissenschaftlichen Forschungen geworden.

Tatsächlich belegen wissenschaftliche Studien weltweit eine Verbindung zwischen dem Verzehr von Gewürzen und der Vorbeugung und Behandlung von gesundheitlichen Problemen, einschließlich Herzerkrankungen, Krebs, Typ 2-Diabetes und Alzheimer.

Viele Gewürze sind echte Kraftpakete bei der Verteidigung des Körpers gegen Mikroben – Bakterien, Viren und Pilze. Sie hemmen die Freisetzung von Histamin, der Biochemikalie, die Allergiesymptome auslöst. Sie unterstützen das Immunsystem, das unseren Körper gegen Krankheiten verteidigt. Sie regulieren den Blutzucker- und den Insulinspiegel und tragen damit zur Vorbeugung oder Behandlung von Diabetes bei. Sie beruhigen die Nerven und lindern Unruhe und Schmerzen. Sie regen den Stoffwechsel an und verbrennen so Kalorien. Sie wirken zuweilen ähnlich wie Hormone und bringen den Körper ins Gleichgewicht, stärken ihn und unterstützen seine Regeneration.

Mit all diesen Fähigkeiten und sogar noch mehr können sie sogar den Alterungsprozess aufhalten.

„Dr. Aggarwal bietet einen hervorragenden Einblick in die gesundheitsfördernde Wirkung von Gewürzen, der den Verbrauchern wertvolles Wissen gut verständlich vermittelt, um dieses in der täglichen Ernährung umzusetzen.

Diese wirkungsstarken Nährstoffe sollten grundsätzlich Teil einer gesunden Ernährung sein.“

Dr. med. David Heber, Professor und Direktor, UCLA Center for Human Nutrition,

David Geffen School of Medicine at UCLA, Los Angeles, USA

„Ich habe Dr. Aggarwals wunderbares neues Buch Heilende Gewürze mit großem Interesse und Vergnügen gelesen“, und empfehle es jedem, der lernen möchte, Gewürze und Kräuter zur Vorbeugung und Behandlung von Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs und anderen gesundheitlichen Problemen einzusetzen. ”

Dr. Jim Duke, Autor von The Green Pharmacy und Gründer des Gartenprojekts The Green Farmacy Garden.

Download and Read Online Heilende Gewürze: 50 alltägliche und exotische Gewürze zur Gesunderhaltung und Heilung von Krankheiten Bharat B. Aggarwal #Y4CTVHIOR6G

Lesen Sie Heilende Gewürze: 50 alltägliche und exotische Gewürze zur Gesunderhaltung und Heilung von Krankheiten von Bharat B. Aggarwal für online ebook Heilende Gewürze: 50 alltägliche und exotische Gewürze zur Gesunderhaltung und Heilung von Krankheiten von Bharat B. Aggarwal Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Heilende Gewürze: 50 alltägliche und exotische Gewürze zur Gesunderhaltung und Heilung von Krankheiten von Bharat B. Aggarwal Bücher online zu lesen. Online Heilende Gewürze: 50 alltägliche und exotische Gewürze zur Gesunderhaltung und Heilung von Krankheiten von Bharat B. Aggarwal ebook PDF herunterladen Heilende Gewürze: 50 alltägliche und exotische Gewürze zur Gesunderhaltung und Heilung von Krankheiten von Bharat B. Aggarwal Doc Heilende Gewürze: 50 alltägliche und exotische Gewürze zur Gesunderhaltung und Heilung von Krankheiten von Bharat B. Aggarwal Mobipocket Heilende Gewürze: 50 alltägliche und exotische Gewürze zur Gesunderhaltung und Heilung von Krankheiten von Bharat B. Aggarwal EPub