Moringa Gesund Und Schon Mit Dem Nahrstoffwunder

Dieser kompetente Ratgeber vermittelt unterhaltsam und auf unkomplizierte Weise modernes, ganzheitliches Ernährungswissen, mit vielen Praxistipps zum Mitmachen, auch um eingefahrene Wege zu hinterfragen, denn bei aller Individualität gibt es Erkenntnisse, die für jeden empfehlenswert sind – ohne Extreme und Verbote. Was man isst, gehört ebenso dazu, wie wann man isst und das Ändern von lästigen Gewohnheiten. Obwohl der Fokus auf der Gewichtsreduktion liegt, ist das Buch nicht nur für Abnehmwillige interessant.

Eine Ernährung, die vor Krebs schützt und ihn bekämpft. Das Anti-Krebs-Buch mit afrikanischen Erkenntnissen. Ausreichend pflanzliches Öl beugt Brustkrebs vor! Yamswurzel – wegen ihres Vitamin B17 Gehalts – Graviola-Frucht und vor allem Moringa bieten erfolgreich und wirksam Krebszellen die Stirn! Hier in diesem Buch erfährst du, warum und lernst außerdem viele neue sensationelle Ansätze kennen, damit der Krebs dir keine Angst mehr macht. Dies ist ein wichtiges Buch, nicht nur für Heiler und Naturmediziner, sondern auch für Schulmediziner. Sie erfahren hier sehr viele innovative Herangehensweisen und überraschende Zusammenhänge, die man auf den ersten Blick nicht wahrnimmt.

ZEATIN & KINETIN Wundersame Phytohormone Problemlösung für AntiAging und Cellulite ? Schon um das 25. Lebensjahr herum verliert die menschliche Haut ihre Spannkraft und Elastizität. Gleichzeitig nimmt ihr Wassergehalt ab. Erste sichtbare Zeichen dafür sind Lachfalten um die Mundwinkel und "Krähenfüße" um die Augen. Etwa ab dem 40. Lebensjahr verlangsamen sich wichtige Energie- und Stoffwechselprozesse der Haut: Die Zellen der Oberhaut werden langsamer erneuert und die Talg- und Schweißdrüsen drosseln ihre Produktion. Damit verändert sich auch die Hautoberfläche. Sie wird schlechter durchblutet, schlaffer, rauher, trockener und spröder, aber vor allem bilden sich Fältchen. Die Hautoberfläche wird mit zunehmendem Alter immer dünner. Durch Pigmentierungs-störungen bilden sich außerdem die typischen Altersflecken. Alterserscheinungen der Gesichtshaut sind auf bis zu 80 Prozent auf die Wirkung von UV-Strahlung zurückzuführen. Ein weiterer Faktor, der die Haut schneller altern lässt, ist natürlich das Zigarettenrauchen. Neben der Zunahme von natürlichen Nahrungsmitteln, die Kinetin und Zeatin beinhalten, können sich auch aus Moringa hergestellten Pflegeprodukte positiv auf das Hautbild und die Unterbrechung des Altersprozesses auswirken. Zeatin und Kinetin, die unter den Oberbegriff „Cytokinine" fallen, sind natürliche Transmitter, Botenstoffe und/ oder Regulatoren für pflanzliches Wachstum und Entwicklung Sie werden auch als klassische PhytoHormone bezeichnet. Erst in jüngerer Vergangenheit wurden weitere Signalstoffe entdeckt, die charakteristische Wirkungsspektren von Phyto-hormonen aufweisen wie z.B. Jasmonsäure und Brassinosteroide. Die Phytohormone Zeatin und Kinetin sind also physiologisch außerordentlich aktiv, obwohl gerade diese Substanzen bis heute in natürlicher Form nur aus dem Moringa oleifera Baum gewonnen aber aus keiner anderen lebenden Pflanzen-zelle isoliert werden konnte. Beim Menschen regen Zeatin und Kinetin aus dem Moringa oleifera Baum die Zellerneuerung auf ganz natürliche Art und Weise an, versorgen die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und wirken gegen freie Radikale. Dadurch entsteht eine sichtbar jünger aussehende Haut und die Hautalterung werden vermindert.

Eine neue Esskultur für ein neues Körpergefühl: Essen und gesund werden, essen und sich heilenFett macht fit – „light" macht fett, titelte neulich die Bildzeitung. Sie hätte noch ergänzen müssen, pflanzliches Fett macht fit und nicht tierisches Fett, wie Butter. Anhand von Übergewicht möchte ich dir zeigen, wie Ernährungsumstellung gute Dinge mit uns machen kann, denn Übergewicht ist oft auch die Ursache von vielen Leiden. Du weißt vielleicht schon, dass Diät dick macht? Durch jede Diät, die du machst, konditionierst du deinen Körper darauf, bei nächstmöglicher Gelegenheit noch mehr Kalorien aufzunehmen, bzw. diese sparsam zu verarbeiten und somit nimmst du wieder zu. Diäten legen den Stoffwechsel lahm. Wusstest du, dass du mit Freude abnehmen kannst, ohne zu verhungern und ohne auf Essen zu verzichten? Dass du abnehmen und das erreichte Gewicht beibehalten kannst, mit Lebensmitteln aus deiner Region!?

Der Happiness-Effekt - Die positive Wirkung negativer Ionen auf unsere Gesundheit

Die neue vegane Ernährung

Anleitung zum zweckmäßigen Gebrauche der zur Erhaltung der Gesundheit, des Lebens, und Wachsthumes des menschlichen Körpers nothwendigen Dinge; mit Beyfügung der wesentlichsten Grundregeln, nach welchen der Mensch bevorstehenden, oder schon wirklich vorhandenen Krankheitsgefahren vorbauen, und den Tod von hohem Alter so weit, als möglich, hinaus fristen kann. Von Johann Christoph Hackel, der Arzeney Doctor, ausübendem Arzte in Wien, und Mitgliede des litterarischen Anzeigers in Leipzig

Die besten Rezepte mit dem Nährstoffwunder

Retreat yourself!

Tipps - Rezepte - Übungen

Blätter des Moringabaumes und Ihre Wirkung auf Gesundheit und Fitness

Moringa oleifera - Der Wunderbaum - Natülriche BIO Gesundheit für den Hund

Der wahre Tausendsassa Moringa Oleifera besitzt eine enorme Vitalkraft und kann uns noch lebendiger machen. In Verbindung mit frischen, naturbelassenen und biologischen Erzeugnissen aus der Region, rohen gesättigten Fetten und bioligischen Superfoods, die mit einem besonderen Reichtum an Nähr- und Wirkstoffen ausgestattet sind, lassen sich herrliche Speisen zaubern. Die Rezepte sind frei von Milchprodukten, Industriezucker und Weißmehl und geben Hinweise zur gesunden Ernährung. Wer Moringa einmal ausprobiert hat, der will die spürbar neue Lebensenergie nicht mehr missen. Die Liebe zur Gesundheit und zu Moringa, die Lust am Kochen und die begeisterte Reaktion von der Familie, Freunden und Bekannten, haben dieses Kochbuch entstehen lassen. Frisches Obst und Gemüse sowie Moringa Oleifera und andere Superfoods stehen im Mittelpunkt. Dazu rohe gesunde Fette, die in Kombination zellsättigend wirken und dem Körper helfen, zu entgiften. Wissenswerte Informationen über den Nährwert der verwendeten Zutaten. Mit über 80 leckeren veganen Rezepten für grüne Smoothies, Frühstück, Suppen, Hauptgerichte, Süßes, Gebackenes und Aufstriche. Ohne die Verwendung von Industriezucker, Weißmehl und tierischen Produkten. Alle Rezepte sind günstig, einfach und schnell zuzubereiten, sämtliche Zutaten sind in jedem gut sortierten Bio-Supermarkt erhältlich. Das praktisches Ringbuchformat erleichtert die Handhabung beim Kochen.

Was ist das Geheimnis guten Essens? Wie sieht eine Ernährung aus, die uns wirklich stärkt und von Grund auf nährt? Ruediger Dahlke begibt sich auf eine intensive Forschungsreise und findet Antworten, die selbst nach der Flut der Ernährungsbücher der letzten Jahre noch überraschen. Seine wohl wichtigste Erkenntnis ist, dass es vor allem auf die Lebensfrische in der Nahrung ankommt. Und diese hängt vor allem davon ab, wie viel Sonnenlicht in ihr gespeichert ist. Sensible Esser spüren das; es ist aber auch wissenschaftlich nachweisbar. Doch es geht nicht nur um Lebensenergie, sondern auch um Lebenswärme, wie sie uns die TCM erklärt. Zudem sollten wir pflanzlich-vollwertige Nahrung zu uns nehmen und sogar noch einen Schritt weitergehen: Glutenfreiheit ist das Gebot der Stunde. Darüber hinaus empfiehlt Dahlke die "neuen" Superfoods in Gestalt von Brennessel oder Löwenzahn und enthüllt die vorrangige Bedeutung sekundärer Pflanzenstoffe in der Behandlung von Krebs. Auch auf die Fettfrage findet er Antworten, und so zeichnet sich am Ende eine Ernährung für Herz und Hirn ab. Mit farbiger Rezeptstrecke: 20 vegane und glutenfreie Rezepte.

Moringa oleifera trägt viele Namen: Meerrettichbaum wegen Geschmack und Geruch der Wurzeln. Behenbaum, weil sich aus den Samen das kostbare Behenöl gewinnen lässt. Klärmittelbaum nennt man ihn, da die Samen Trinkwasser reinigen können. Trommelstockbaum bezieht sich auf die Form der Samen. Und schließlich nennt man ihn Wunderbaum. Denn es gibt nur wenige Pflanzen, die so vielseitig einsetzbar sind und eine dermaßen lange Liste an reichhaltigen Inhaltsstoffen aufweisen. In Zeiten des Internet hat jeder von uns Zugang zu einer ganzen Palette an 'Wundermitteln', die von Pickeln bis Krebs angeblich alles heilen können. Von Energiekristallen bis Fledermauskot ist alles dabei. Da der Moringa oleifera es nicht verdient hat, mit solchen dubiosen Substanzen in eine Reihe gestellt zu werden, präsentieren wir Ihnen in diesem Buch die Erkenntnisse aus Biologie und Medizin, die der Anwendung dieser Pflanze zu Grunde liegen. Diese Ergebnisse stammen aus wissenschaftlichen Studien und sind gut belegt. Nach einem kurzen Ausflug in die Geschichte dieses ganz besonderen Baums widmen wir uns den zahlreichen Inhaltsstoffen seiner verschiedenen Bestandteile: von Aminosäure bis Zeatin. Da fast alle Teile des Baums (Blüten, Wurzeln, Blätter, Samen, Früchte, Rinde und sogar die Zweige) genutzt werden, gibt es eine große Menge an möglichen Anwendungsformen. Egal ob Tee, Gemüsesuppe, Saft oder Öl: Wir erläutern Zweck, Vor- und Nachteile der verschiedenen Zubereitungs- und Anwendungsformen. Dabei konzentrieren wir uns besonders auf die Anwendung als Nahrungsmittel und stellen insbesondere Zubereitungen vor, die leicht von Ihnen selbst durchgeführt werden können. Als Bonus haben wir die 10 besten Moringa-Rezepte beigefügt, damit Sie gleich loslegen können. Natürlich sollen Sie auch wissen, wie Moringa wirkt. Deswegen stellen wir ausführlich den gesundheitlichen Nutzen der verschiedenen Moringa-Bestandteile vor. Falls Sie nach der Lektüre nichts lieber möchten, als einige Moringa oleiferas in Ihrem Garten anzupflanzen: Der Baum wächst zum Glück schnell! Alle notwendigen Infos zum Pflanzen und Pflegen eines eigenen Moringabaums finden Sie in einem eigenen kleinen Kapitel.

Jedes Jahr erkranken tausende von Menschen in Deutschland an Krebs und wissen nicht wieso. Sie schieben es auf externe Faktoren, wie Sonneneinstrahlung oder interne wie eine ungünstige Genetik. Häufig ignorieren wir dabei jedoch einen der entscheidenden Faktoren: unsere Ernährung. Die Lebensmittel und darin enthaltene Stoffe beeinflussen unsere Gesundheit immens. Seit langer Zeit wissen wir, dass bestimmte Stoffe die Entstehung und Verbreitung von Krebs und bösartigen Tumoren beeinflussen, manchmal sogar begünstigen. Trotzdem führen wir unsere Ernährung so fort, wie wir es bereits seit eh und je tun und ignorieren diese Beweise kontinuierlich. In diesem Punkt können wir von anderen Kontinenten viel lernen – insbesondere von Afrika. Afrika hat eine der geringsten Krebsraten auf der Welt. Dantse Dantse hat es sich zur Aufgabe gemacht diesem Phänomen auf den Grund zu gehen und hat die Ursache in ihrer natürlichen Ernährung gefunden. Durch dieses Buch erlangt ihr die Fähigkeit euch selbst durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung, die durch Jahrhunderte Jahre altes afrikanisches Wissen genährte ist zu schützen. In kompakten, leicht verständlichen Tabellen bekommt ihr einen Überblick über die wichtigsten Lebensmittel zur Krebsbekämpfung und ihre genauen Eigenschaften. Ein must-have für jeden, der gesund und bewusst leben will.

Schlangen haben keine Falten

Spirituelle Lebenserfahrungen

Gesund geht durch den Mund, Krankheit geht durch den Po weg

Lebensmittel und eine afrikanisch inspirierte Ernährung, die dich vor Krebs schützen und ihn bekämpfen

VEGAN 3.0

Jung und schön mit Lumira

DAINU-VEGAN

Moringa Oleifera – ein ganz besonderer Baum

"Moringa oleifera" heißt der aus dem Himalaja stammende Meerrettichbaum mit vollem Namen. Er gilt als wahrer "Wunderbaum". Blätter, Blüten, Früchte, Rinde, Wurzeln und Samen der inzwischen auch bei uns bekannt gewordenen Pflanze enthalten nahezu alles, was wir bei unserer modernen Lebensführung so dringend benötigen: reichlich Nährstoffe, Mineralstoffe, Vitamine, Aminosäuren, Antioxidantien - und all das ohne chemische Zusatzstoffe, in natürlicher Zusammensetzung und in hoch dosierter Form. Im Ayurveda kennt man die heilende Kraft von Moringa seit Jahrhunderten. Wissenschaftliche Untersuchungen aus aller Welt bestätigen die Wirkung der Inhaltsstoffe für die Gesundheit. Menschen, die Moringa zu sich nehmen, berichten über Erfolge bei diversen Krankheiten, vor allem durch eine deutlich verbesserte körpereigene Abwehr. Wirksame Hilfe ist auch beim Abnehmen und Entgiften spürbar. Die Menschen fühlen sich durch Moringa einfach gesünder, belastbarer und glücklicher. Der praktische Taschenratgeber informiert Sie umfassend über: ▯ die heilsamen und stärkenden Inhaltsstoffe des Moringa-Baums ▯ aktuelle Ergebnisse aus der Forschung ▯ interessante Fallbeispiele und Anwendungsmöglichkeiten ▯ leckere Rezeptideen rund um das Moringa-Blattpulver

Cool, aber top gesund kann die Ernährung sein. DAINU-VEGAN: ein krankheitsbekämpfender Ernährungsstil, der so gut schmeckt! DAINU-VEGAN: eine andere Ernährungsphilosophie für Fleischliebhaber, die frei, glücklich, gesund macht und dazu schmeckt – ohne angereicherte Produkte, ohne Nahrungsergänzungsmittel, ohne Mangelerscheinungen. Eine Ernährungsart, bei der die Mahlzeiten mit Genuss satt und glücklich machen und Zivilisationskrankheiten vorbeugen, sie bekämpfen oder gar heilen. DAntse Intermediäre NUtrazeutische VEGANe Ernährung – DAINU-VEGAN – ist eine zeitweise vegane Ernährung minus Weizen- und Zuckerprodukte. Sie erneuert in nur 5x7 Tagen im Jahr den Geist und den Körper von Fleischliebhabern – ein Körper- und Psyche-Reset! Eine coole Ernährungsphilosophie, wenn man nicht auf Fleisch und Fisch verzichten will und seinem Körper in kürzester Zeit vollständige Erholung gönnen will

Dantse war in den letzten 20 Jahren weniger als fünfmal beim Arzt und wenn, dann nur wegen seines Leistenbruchs. Seit Jahren hat er keine Erkältungen und in über 20 Jahren hat er keine einzige Tablette genommen. Bei seiner letzten ärztlichen Untersuchung bescheinigte ihm der Arzt die Gesundheit und körperliche Verfassung eines Mittzwanzigers, obwohl er fast 50 ist. Grund dafür ist vor allem seine Ernährung und sein Lebensstil, die er nun mit euch teilen möchte. Was er seine Kunden im Einzel-Coaching lehrt, was ihnen sehr erfolgreich hilft und was er nun auch den Lesern zeigt, setzt er an sich selbst um, und das macht seine Ratschläge authentisch, umsetzbar und glaubhaft. Dantses Lehre aus Afrika, wissenschaftliche Erkenntnisse und die Erfahrungen aus seinem Coaching bereichern den Horizont der Leser mit neuen und innovativen Erkenntnissen. In diesem Buch geht es darum, was uns gesund, fit und vital macht: Du erhältst Hinweise, wie du deine Gesundheit ganzheitlich mit natürlichen Lebensmitteln stärkst, schützt, erhältst oder wiedererlangst. Der Band enthält Informationen zu: • Vitaminen und Mineralstoffen: wo sie vorkommen, ihre Funktion, was ein Mangel verursacht • Antioxidantien: warum so gut für uns sind, wo man sie findet und warum synthetische Antioxidantien nicht hilfreich sind • Omega 3 Fettsäuren • Basische, bittere, säuerliche Lebensmittel, mit ausführlichen Tabellen zu basischen Lebensmitteln • Natürlichen Antibiotika • Giften und Chemikalien in Lebensmitteln und Gegenmaßnahmen • Und vieles mehr

Es klingt unglaublich, ist aber durch wissenschaftliche Studien bewiesen: Elektrischer Strom kann das menschliche Wohlbefinden positiv beeinflussen! Die Versuche zur Heilwirkung der Ionentherapie reichen bis ins Jahr 1891 zurück, als der geniale Erfinder und Elektroingenieur Nikola Tesla die nach ihm benannte Spule zur drahtlosen Übertragung elektrischer Energie vorstellte. Dabei gelang es ihm zu zeigen, dass er nicht nur Elektrizität durch seinen eigenen Körper leiten konnte, ohne Verletzungen davonzutragen. Er stellte im Gegenteil sogar fest, dass der Energieschub für einen besseren Schlaf sorgt, den Blutdruck senkt und Allergien oder Atemwegserkrankungen lindert. Der Bestseller-Autor und Gesundheitsexperte Dr. Earl Mindell befasst sich in "Der Happiness-Effekt" ausführlich mit der Wirkung positiver und negativer Ionen auf den menschlichen Körper. Er beschreibt besonders die Vorzüge einer Behandlung mit negativen Ionen, die in freier Natur verstärkt z. B. am Wasser, im Wald und allgemein bei hoher Luftfeuchtigkeit auftreten. Dazu zählen etwa die Reduktion einer Vielzahl von Allergenen in der Luft, die vermehrte Zufuhr von Sauerstoff zum Gehirn und damit eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit sowie die Stimulation des Immunsystems. "Der Happiness-Effekt" ist ein umfassender Leitfaden für den wirksamen Einsatz einer verblüffenden Methode zur Steigerung von Glück und Gesundheit: - Verständliche Erklärung, was negative Ionen sind, wie sie wirken und wo sie in der freien Natur vermehrt vorkommen - Historischer Überblick über bahnbrechende Forschungen und Experimente zur gesundheitlichen Anwendung von Elektrizität - Vorstellung der neuesten Geräte, mit denen man sicher und kostengünstig negative Ionen erzeugen und anwenden kann "Mindell (...) liefert den klaren Beweis für den gesundheitlichen Nutzen der Therapie mit negativen Ionen." (Publisher's Weekly) "The Happiness Effect präsentiert eine neue, faszinierende Wellness-Strategie." (Booklist)

Nutze die afrikanische Küche um Krebs vorzubeugen und zu bekämpfen.

Ernährung + Bewegung + Psyche

Das Grüne Kocbuch

Loslassen und neu beginnen - Meine lebensrettenden Rezepte für Gesundheit und Glück

Wirklich ALLES über Nahrungsergänzungsmittel

Moringa für Hunde

Gesund und schön mit dem Nährstoffwunder

Esspausen & Co

Kleine Formel – große Wirkung: der Weg zum dauerhaften Wunschgewicht Mit Genuss der Kohlenhydrat-Falle entkommen, die Darmflora auf schlank programmieren und das Gehirn auf »zufrieden« trimmen: mit Carb 100. So funktioniert's: Wir essen weniger Kohlenhydrate – und wenn, dann von den richtigen. Natur-Carbs statt Industrie-Carbs. Damit der Körper kriegt, was er braucht, der Geschmack nicht zu kurz kommt und die Seele auch nicht. Mit dem All-you-can-eat-Pudding, dem Eiweißbrot, dem Carb-100-Smoothie, dem Pasta-Joker und vielen weiteren Rezepten. Bunt und fröhlich illustriert – locker, leicht und motivierend!

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.

Der Moringa oleifera Baum ist seit Jahrtausenden die Basis der Ayurveda Medizin und seine vielfachen Teile haben nicht nur Menschen sondern vor Allem auch unseren Haus- und Nutztieren immer als hochwertige Nahrungsquelle mit vielfältigen und ausgewogenen Nährstoffen für eine Natur belassene Ernährung bzw. Fütterung gedient und gleichzeitig für deren optimale Gesundheitsvorsorge gesorgt. Die vielfältigen Produkte des MORINGA oleifera Baumes werden gerade von Biochemikern und vielen anderen modernen Wissenschaftlern auch wieder für unsere Haus- u. Nutztiere „entdeckt" und sie nennen ihn „Den Wunderbaum" und die vielseitigste, vitaminreichste und wertvollste Pflanze, die jemals auf diesem Planeten entdeckt wurde.

Der Baum Moringa oleifera hat eine ganz besondere Bedeutung erlangt. Zu finden ist er in tropischen beziehungsweise subtropischen Gebieten der Erde. Die Pflanze ist ziemlich anspruchslos und wächst eher in kargen Gebieten. Ihr Nutzen ist aber phänomenal. So können mit ihrer Hilfe Probleme im Gesundheitsbereich sowie auch die Nahrungsbeschaffung für die ständig anwachsende Bevölkerung gelöst werden. Der Vorteil an diesem Baum ist eindeutig, dass er komplett gegessen werden kann und gleichzeitig aus über 90 verschiedenen Nährstoffen und hochwertigen Inhaltsstoffen besteht. Eine Familie kann allein mit drei Bäumen ihren kompletten Durchschnittsbedarf erfüllen. Ein Phänomen, welches es so kein zweites Mal auf der Welt gibt. Alles was nicht gegessen wird, also das Holz, ist ein sehr schnell nachwachsender Rohstoff für die Energiegewinnung oder den Bau von Häusern, Möbeln u.ä.

Die heilsame Kraft des ayurvedischen Wunderbaums

gesund & geheilt & jung mit Kräutern und Gewürzen

Cleverer als No Carb: Die Carb-100-Formel
Meine besten Heilpflanzenrezepte für eine gesunde Familie
Krankheiten heilen mit Lebensmitteln: Was hilft gegen welche Krankheiten?
Engel, Energie und Heilung 2
Iss und trink Krankheiten weg nach der DantseLOGIK - afrikanisch inspiriert, ohne Medikamente
Moringa oleifera. Kompakt-Ratgeber

"Wahre Sch ö nheit kommt von innen!" Dies ist f ü r Lumira nicht nur sprichw ö rtliche, sondern w ö rtliche Wahrheit. Auch ist Verj ü ngung f ü r sie kein Wunschdenken, sondern ein proaktives, selbstbestimmtes Geschehen. Ihr praktisches Programm spricht alle an, die um die Kraft ihrer geistigen Fokussierung wissen und die verstehen, wie wichtig und wirksam es ist, im Einklang mit der Natur zu leben, sich bewusst zu ern ä hren und sein eigenes Leben tats ä chlich selbst zu erschaffen. Hier entwickelt die Autorin ihre erprobten und bew ä hrten Methoden fort, die erstmals in Lumiras Sch ö nheitsbuch vorgestellt wurden und die schon so viele Menschen begeistert haben.
Die lebenslustige Powerfrau Merle Zirk musste sich schon in jungen Jahren neu erfinden: in der Krise einer schweren Krebserkrankung. Weil die Schulmedizin ihr nicht helfen konnte, stellte sie nicht nur ihre Ern ä hrung um – sie krempelte ihr ganzes Leben auf links. Und konnte so den Krebs ü berwinden. Gesundheit beginnt in jeder einzelnen K ö rperzelle. In ihrem Buch zeigt Merle Zirk, wie es gelingt, nur noch aufzunehmen, was K ö rper und Seele guttut. Und ebenso konsequent loszuwerden, was schadet. Gesunde Vitalstoffe statt Zucker und Co, gute K ö rpererlebnisse statt Fitnessstress, Vertrauen ins Leben statt Gejammer, Achtsamkeit statt „ erfolgreicher, schneller, mehr“ ... So entsteht ein genussvoller Lebensstil mit Tiefenwirkung. Ein Buch f ü r Menschen, die sich von der Schulmedizin im Stich gelassen f ü hlen. Und f ü r alle, die Motivation und Mut suchen, wirklich etwas zu ver ä ndern. Sinnlich, stylish und reich bebildert l ä dt Merle Zirk in ein neues Leben ein: sharing health, hope and happiness!
Bevor 2015 der Nobelpreis f ü r Medizin an die chinesische Pharmakologin Tu Youyou verliehen wurde, hatten wahrscheinlich nur wenige ü berhaupt etwas von "Artemisia annua" - dem Einj ä hrigen Beifu ß - geh ö rt. Dabei wird diese Heilpflanze bereits seit Jahrhunderten von der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als wirksames Mittel gegen Malaria und andere schwere Erkrankungen eingesetzt. Neueste Studien deuten sogar darauf hin, dass das "Kronjuwel aus der Schatzkammer der TCM" auch bei Diabetes, Krebs und HIV-Infektion vielversprechende Wirkungen zeigt. Neben dem Wirkstoff Artemisinin enth ä lt die "Wunderpflanze" ü ber 400 gesundheitlich bedeutsame Inhaltsstoffe, die u.a. antibakteriell, antiviral und immunstimulierend wirken und nahezu nebenwirkungsfrei sind. Beeindruckend ist auch der hohe ORAC-Wert, der das antioxidative Potenzial der Pflanze beschreibt: Die F ä higkeit, freie Radikale aus dem Verkehr zu ziehen, sch ü tzt vor degenerativen Erkrankungen wie Rheuma oder Arthrose. Artemisia annua kann au ß erdem auch - neben ihrer Wirkung bei Diabetes und Krebs - bei Allergien, Borreliose, Entz ü ndungen sowie gegen Parasiten und Pilzbefall helfen. Der Einj ä hrige Beifu ß wird sowohl vorbeugend zur St ä rkung des Immunsystems als auch zur Selbstbehandlung in Form von Tee, Pulver oder Kapseln eingenommen. Der Kompakt-Ratgeber stellt die erstaunliche Heilpflanze vor und enth ä lt u. a.: - Wissenswertes ü ber Wachstum, Vorkommen und Geschichte - Umfassende Informationen zu Inhaltsstoffen, Anwendungsgebieten und aktuellen Forschungsergebnissen - Praktische Tipps zum Eigenanbau sowie Rezepte mit Artemisia-Produkten Ein neuer Stern am Himmel der nat ü rlichen Heilmittel!
Gesund und fit – Ganz ohne Medikamente! Der Autor geht mit gutem Beispiel voran: In den letzten 20 Jahren kam der Coach und Ern ä hrungsberater ganz ohne Tabletten und Arztbesuche aus. Er ist aktiv, f ü hlt sich jung und sieht stark und vital aus. Und das alles medikamentenfrei, allein mit nat ü rlichen Lebensmitteln. Wie ihm dies gelingt und wie auch du ohne fremde Hilfe, nur mit ausgew ä hlten Nahrungsmitteln Krankheiten beseitigst, erf ä hrst du in diesem Buch. Tabou B. B. Braun erkl ä rt in verst ä ndlicher Sprache und mit vielen Tipps und Ratschl ä gen, wie du auf nat ü rliche Weise ganz einfach fit, schlank und gesund werden kannst. Au ß erdem erf ä hrst du auch, welche Giftstoffe in bestimmten Lebensmitteln stecken und welche giftfreien Alternativen es dazu gibt. Seit Jahren besch ä ftigt sich Braun mit dem Zusammenhang zwischen Krankheit bzw. Gesundheit und Lebensmitteln. Inspiriert von seinen Lehren aus Afrika, von wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen aus aller Welt, von eigenen Erfahrungen und Selbstexperimenten, m ö chte er mit diesem Buch m ö glichst viele Menschen erreichen, die sich gesund ern ä hren wollen, um Krankheiten effektiv vorzubeugen und die Gesundheit auf nat ü rliche Weise zu f ö rdern. Dieser Ratgeber enth ä lt Hinweise und verst ä ndliche Erkl ä rungen, wie und warum die Ern ä hrung den K ö rper heilen und kr ä ftigen kann. Dieses Wissen kann auch medizinische Therapien unterst ü tzen. Das Buch gibt einen Ü berblick ü ber gesundheitsf ö rdernde Lebensmittel und welche Stoffe und Faktoren die Gesundheit voranbringen. Hier findest du neben vielen ü berraschenden Erkenntnissen und heilsamen afrikanischen Lebensmitteln Informationen dazu: -In welchen Lebensmitteln Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien vorkommen -Wie eine gesunde Darmflora, eine entgiftete Leber und eine Entschlackungskur deine Gesundheit boosten -Wof ü r Omega-3-Fetts ä uren im K ö rper ben ö tigt werden und in welchen Lebensmitteln sie stecken -Warum reichlich pflanzliches Öl gesund ist und dem K ö rper guttut -Welche Lebensmittel basisch sind -Welche Tropenlebensmittel wie Heilmittel wirken -Giftstoffe in Lebensmitteln und gesunde Alternativen dazu -Und vieles mehr, um deine Gesundheit zu erhalten, wiederherzustellen oder zu verbessern
Essen heilt – Essen t ö tet
Alzheimer, Bluthochdruck, Depression, Migr ä ne, Krebs und ü ber 30 mehr! Altes Wissen - neue Erkenntnisse
Moringa f ü r Pferde
W ü rz Dich gesund
Moringa f ü r die ganze Familie
Heimische Fitmacher und exotische Vitaminwunder
ARD-Buffet: Meine besten Rezepte f ü r Sch ö nheit und Gesundheit
Ist das gesund oder kann das weg?

Das Buch vermittelt Grundwissen über Wirkungsweise und Einsatzgebiete von heimischen Heilpflanzen und versetzt den Leser in die Lage, Haus- und Heilmittel unkompliziert selbst herzustellen. Dabei setzt das aus einem Rezeptteil und einem Heilpflanzenlexikon bestehende Buch auf klare, simple Strukturen. Informationen und Rezepte werden prägnant, einfach und schnörkellos präsentiert - der Leser wird mitten ins Zubereitungsgeschehen platziert. Die Rezepte werden in Schritt-für-Schritt-Bildern sehr einfach dargestellt und sind daher leicht "nachzukochen". Alle Fragen zu den benötigten Gerätschaften über Bezugsquellen verschiedener Utensilien bis hin zur kostengünstigen Beschaffung der Heilpflanzen werden beantwortet. Die Rezeptaufteilung erfolgt nicht nur beschwerdenbezogen, sondern auch nach Personengruppen - vom Zwerg bis zum Greis. Hervorzuheben ist die sympathisch-moderne Kräuterexpertin Melanie Wenzel, die ihre ganze Persönlichkeit einbringt und den Leser wie einen Freund anspricht.
Fast unglaubliche, aber dennoch wahre Geschichten von vor vielen Tausend Jahren bis heute. Was erwartet uns in naher Zukunft? Viel Wissenswertes aus Esoterik und spirituellen machen unser leben wieder lebenswerter. In diesen Buch verschmelzen Wissenschaft, mit der Philosophie mit den Hauch der göttlichen liebe auf Lebenserfahrungen basierend vom Autor, zu einer überzeugender leicht verständlichen Schrift, die vielen zu mehr Lebensglück verhelfen wird. Schopenhauer sagte: "Lebensbücher eines mittelmäßigen Kopfes sind dennoch lesenswert und belehrend sein können, wenn sie zum eigenen Denken, Urteilen, Prüfen und Besser machen anregen." Die feinstoffliche Welt hat großen Einfluss auf die Entwicklung des Menschen und der Natur. Viel Erstaunliches kommt für Sie zutage, wenn sie diese wertvolle Lektüre lesen, ich wünsche ihnen viel Spaß damit.
Krankheiten vorbeugen, Krankheiten bekämpfen, Gewicht und Fett verlieren. Mit Ingwer bleibst du das ganze Jahr erkältungsfrei! Ananas schützt dich vor Depressionen! Papaya schützt vor freien Radikalen! Weit über 30 Beschwerden sind alphabetisch aufgelistet, mit den wichtigsten Lebensmitteln, die zur Heilung beitragen. In diesem Handbuch erhältst du Hinweise zu Selbsthilfemaßnahmen, um deine Gesundheit ganzheitlich mit natürlichen Lebensmitteln zu schützen, zu erhalten oder wieder zu erlangen. Dieses Buch ist kein Fachbuch und ersetzt nicht ärztliche Konsultationen und Arztbesuche, aber es gibt dir wieder ein schönes Gefühl und stärkt dein Selbstvertrauen und fördert einen besseren Kontakt zu dir. Denn die Natur bist du und du bist die Natur. Sich mit natürlichen Lebensmitteln und anderen natürlichen Mitteln auseinanderzusetzen, heißt, sich besser zu verstehen. Wer sich gut kennt und sich gut versteht, lebt gesünder, glücklicher und friedlicher, so sagt ein afrikanisches Sprichwort.
Du möchtest Dich in deinem Körper wohlfühlen und ihm auf natürliche Art und Weise etwas Gutes tun? Du möchtest dich vor Krankheiten schützen, ohne Dich auf Medikamente verlassen zu müssen? Dantse hat genau das Richtige für Dich! Dieser Ratgeber erklärt Dir einfach und verständlich, welche leckeren, natürlichen Lebensmittel gesunde und heilende Wirkstoffe enthalten, wie sie genau wirken und wie Du deine Ernährung damit verbessern kannst. Bekomme starke Knochen, glänzende Haare und ein Immunsystem, das jeder Krankheit trotzt! Dantse Dantse ist ein Ernährungscoach aus Kamerun, der seine umfassenden Erfahrungen aus seiner Heimat, gestützt von wissenschaftlichen Erkenntnissen, nutzt, um den Menschen in Deutschland seinen leckeren und gesund machenden Ernährungsstil nahe zu bringen.
Zur Borreliose und chronischen Erkrankungen
ZEATIN & KINETIN
Natürlich und gesund entgiften
Mach aus deiner Ernährung die beste ALTERSVORSORGE - besser als jede Versicherung
Gesund und geheilt durch Fleisch-Vegan
KREBS hasst Safou, fürchtet Moringa und kapituliert vor Yams
Die Einzigartigkeit des Lebens entspringt unserer Mutter Erde
Forever Young

Superfood Moringa: Das Buch zum Trendthema von der Bestseller-AutorinHeilpraktikerin und Bestseller-Autorin Melanie Wenzel zeigt in ihrem neuen Ratgeber Moringa, die vielfältige Wirksamkeit der gesündesten Pflanze der Welt. Der ursprünglich aus dem Himalajagebiet Nordindiens stammende Wunderbaum hilft nicht nur dabei schön und fit, sondern auch gesund zu bleiben! Das erste Kapitel beschreibt die eindrucksvolle Nährstoffpalette dieser Pflanze, welche Bestandteile Verwendung finden und wie Moringa wirkt. Der Praxisteil informiert darüber, in welcher Form Moringa Anwendung findet und wer alles von der Heilpflanze profitieren kann. Neben einem Rezeptteil mit über 35 leckeren Rezepten, liefern schön bebilderte Sonderseiten Informationen zum Anpflanzen von Moringa und zur Herstellung einer Lotion zur äußerlichen Anwendung.
VEGAN 3.0: Eine andere Ernährungsphilosophie für Fleischliebhaber, die frei, glücklich, gesund macht und dazu schmeckt – ohne angereicherte Produkte, ohne Nahrungsergänzungsmittel, ohne Mangelerscheinungen. Eine Ernährungsart, bei der die Mahlzeiten mit Genuss satt und glücklich machen und Zivilisationskrankheiten vorbeugen, sie bekämpfen oder gar heilen. VEGAN 3.0 – ist eine zeitweise vegane Ernährung minus Weizen- und Zuckerprodukte. Sie erneuert in nur 5x7 Tagen im Jahr den Geist und den Körper von Fleischliebhabern – ein KÖRPER- UND PSYCHE-RESET! Eine coole Ernährungsphilosophie, wenn man nicht auf Fleisch und Fisch verzichten und seinem Körper in kürzester Zeit vollständige Erholung gönnen will.
Forschungsergebnisse, Tests und aktuelle Informationen über das neue PolyPeptide AZEMIOPSIN aus dem Gift der Feae Viperzur nachhaltigen Faltenreduzierung, Glättung der Gesichtshaut und zur Optimierung von AntAging Anwendungen
Superfoods wie Goji-Beeren, Avocados, Grüner Tee und Co. liegen voll im Trend. Diese Lebensmittel der besonderen Art punkten mit überdurchschnittlich vielen hochwertigen Nährstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen und fördern so unsere Gesundheit und Fitness. Viele dieser Superpflanzen legen weite Wege zurück, bis sie auf unseren Tellern landen und büßen dabei oft schon einen Teil ihrer wertvollen Inhaltsstoffe ein. Dabei lassen sich zahlreiche Superfoods problemlos im eigenen Garten oder sogar auf dem Balkon anbauen und landen so frisch und ohne lange Wege direkt auf dem Teller! Joachim Mayer stellt in seinem neuen Ratgeber zahlreiche heimische und exotische Pflanzen mit ihren besonderen Inhaltsstoffen vor. Neben wertvollen Tipps und Tricks zu Anbau und Pflege vermittelt er viel Wissenswertes rund um die Ernte mit Mehrwehrt und gibt Tipps zu Nutzung und Zubereitung. Leckere Rezepte machen schon beim Lesen Lust auf's Ernten und Genießen! Mit kostenloser GU App.
Spektrum Gesundheit- Wie super sind Superfoods?
Die wahren Gesundheitstipps
Moringa oleifera - Der Wunderbaum - Natürliche BIO Gesundheit für das Pferd
Die afrikanische Wohlfühl - Vitalkost
Moringa Love Story
Übergewicht Adieu
Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung

Exotische Pflanzen wie Açaí, Chia, Goji, Avocado oder Moringa sind umrankt von den wunderbarsten Geschichten. "Natürlich wertvoll" sollen sie sein, echte Nährstoff-Kraftpakete, die einen energetischer, konzentrierter, produktiver machen sollen. Eine Quelle der Gesundheit. Doch in wissenschaftlichen Studien erweisen sich die angeblichen Superfoods gar nicht mal als so super, wie Sie ab S. 32 lesen können. Dafür sind sie teuer. Wie gut also, dass heimisches Gemüse und Früchte aus der Region ebenfalls viel zu bieten haben. Diese seien den vermeintlichen Superfoods gar in mancher Hinsicht überlegen, wie die Ernährungswissenschaftlerin Angela Clausen im Interview erzählt (S. 40). Clausens Lieblingsobst sind übrigens tiefrote, dunkle Kirschen. Ich favorisiere Heidelbeeren. Und Sie? Viel Freude beim Lesen, Alina Schadwinkel, Spektrum der Wissenschaft.
MoringaGesund und schön mit dem NährstoffwunderGRÄFE UND UNZER
Die erfahrene Apothekerin Christine Gitter nimmt die bunte Welt der Nahrungsergänzungsmittel unter die Lupe. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Superfood – die Hersteller versprechen mehr Gesundheit, Energie und Konzentration. Über Risiken und Nebenwirkungen wird gerne geschwiegen. Informativ und erfrischend unterhaltsam schafft Christine Gitter Abhilfe. Magnesium, Vitamin C, Vitamin B12, Vitamin D, Zink – viele greifen zu Nahrungsergänzungsmitteln in Pillen- oder Pulverform, um ihrem Körper oder Geist Gutes zu tun. Aber ist das, was wir zu uns nehmen, wirklich gesund? Oder vielleicht sogar gefährlich? Sich auf dem Gesundheitsmarkt zurechtzufinden, ist eine Herausforderung. Apothekerin Christine Gitter gibt kompetent und unterhaltsam Antwort auf alle relevanten Fragen: - Was genau bewirken Vitamine und Mineralstoffe im Körper? - Sind die versprochenen Wirkungen eigentlich bewiesen? - Funktioniert Körper- und Gehirn-Tuning mit Nahrungsergänzungsmitteln tatsächlich? - Was hat es mit dem Tagesbedarf auf sich? - Halten Antioxidantien wirklich den Alterungsprozess auf? - Und können wir getrost auf das eine oder andere Präparat verzichten? Christine Gitter rundet ihre aufschlussreiche Expedition durch die knifflige Welt der Nahrungsergänzungsmittel mit vielen praktischen Tipps ab: Sie erklärt, wie man z. B. vitaminschonend Essen zubereitet, worauf Vegetarier und Veganer besonders achten sollten oder welche Regeln bei gleichzeitiger Medikamenteneinnahme gelten. Und ein wunderbar hilfreicher Schnellüberblick über Wirkungen, Vorkommen und Tagesbedarf der verschiedenen Vitamine und Mineralstoffe sorgt für schnelle Orientierung. Ein echtes Muss für Gesundheitsbewusste: Alles rund um das Thema Nahrungsergänzungsmittel – anschaulich erklärt, humorvoll erzählt und ganz leicht zu schlucken!
Der Moringa oleifera Baum ist seit Jahrtausenden die Basis der Ayurveda Medizin und seine vielfachen Teile haben Menschen wie auch Haus- und Nutz-tieren immer als hochwertige Nahrungsquelle mit vielfältigen und ausgewo-genen Nährstoffen für eine Natur belassene Ernährung bzw. Fütterung gedient und gleichzeitig für einen optimale Gesundheitsvorsorge bei Menschen und Tieren gesorgt. Die vielfältigen Produkte des MORINGA oleifera Baumes werden gerade von Biochemikern und vielen anderen modernen Wissenschaftlern wieder „ent-deckt" und sie nennen ihn „Den Wunderbaum" und die vielseitigste, vitaminreichste und wertvollste Pflanze für Menschen und Tiere, die jemals auf diesem Planeten entdeckt wurde.
Meine 4-Wochen-Entschlackungskur
Genießen statt Pillen schlucken: Welche Lebensmittel Dich schöner, gesünder und stärker machen
Allergien, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Depressionen und andere Beschwerden natürlich behandeln
Artemisia annua - Heilpflanze der Götter. Kompakt-Ratgeber
Moringa
Jung, fit, gesund ohne Medikamente: Iss und trink dich gesund!
Eine Ernährung, die heilt, fit & jung macht: bitter, basisch, vitamin- und mineralstoff- und antioxidantienreich
Kommando Krebs Safou, Moringa, Yams

20 leckere Rezepte mit dem Superfood von der Bestseller-Autorin Melanie Wenzel. Entdecken Sie die vielfältige Wirksamkeit der gesündesten Pflanze der Welt - mit 20 gesunden und raffinierten Rezepten. Der ursprünglich aus dem Himalajagebiet Nordindiens stammende Wunderbaum hilft nicht nur dabei schön und fit, sondern auch gesund zu bleiben! Falls Sie über die in diesem eBook enthaltenen Rezepte hinaus noch mehr über Moringa erfahren möchten: In ihrem neuen Ratgeber Moringa zeigt Heilpraktikerin und Bestseller-Autorin Melanie Wenzel die vielfältige Wirksamkeit der gesündesten Pflanze der Welt. Erhältlich als Buch und eBook.
Die wahren Gesundheitstipps zu Borreliose und chronischen Erkrankungen Der Autor schildert hier seinen Leidensweg. Er zeigt auf, wie er im Laufe der Jahre sich den Nutzen exotischer Heilpflanzen zu Nutze gemacht hat, um heute wieder ein umbeschwertes Leben zu genießen. Auch geht er intensiv auf eine notwendige Ernährungsumstellung ein.
Würzig macht gesund: Mit Kräutern und Gewürzen lebst du länger und gesünder „Iss Gemüse und Obst. Sie enthalten Vitamine und sind gesund." So ähnlich sagen es dir deine Eltern, Ärzte, Ernährungsexperten und sogar die Medien seit deiner Kindheit. Ich hingegen sage dir: „Iss Kräuter und Gewürze, um noch mehr Vitamine zu dir zu nehmen. Du wirst gesünder und fitter sein, noch jünger aussehen und länger leben." Natürlich sind Obst und Gemüse wichtig, doch Kräuter sind viel wichtiger – denn in ihnen stecken eine Menge wichtiger Nährstoffe, die wir brauchen. Sie sind die reichhaltigsten Quellen von Anti-Oxidantien, Vitaminen, Mineralien und anderen Vitalstoffen. Wusstest du, dass pro 100g in Bärlauch dreimal und in Basilikum 60-mal mehr Vitamin A enthalten ist als in Orangen? Alleine an diesem Beispiel kann man die Macht der Kräuter schon etwas erahnen. Mit ihnen hast du nicht nur alle Nährstoffe, die du brauchst, du bekommst sie sogar gleich in den richtigen und wichtigen Kombinationen. In diesem Buch wirst du die wichtigsten Heileigenschaften der meist benutzten Kräuter und Gewürze sowie ihre Nährstoff-Angaben kennen lernen und was sie Gutes für deine Gesundheit tun können. Das Buch soll dir

außerdem zeigen, welche Kräuter welche Krankheiten und Beschwerden (von Krebs bis Diabetes über Alzheimer und Darmbeschwerden, Akne, Depressionen, Potenzstörung und „kleineren“ Sachen wie Mundgeruch und Kopfschmerzen) bekämpfen oder ihnen vorbeugen, wie man sie benutzt und verwendet. Außerdem lernst du, wie man aus ihnen wunderbare Salben, Cremes und Öle für Heil-, Massage- und Anti-Aging-Therapien macht. In einer Liste werden die bekanntesten Krankheiten aufgeführt, welche Kräuter und Gewürze diese bekämpfen, dich vor ihnen schützen oder gar heilen. Du wirst Kräuter und Gewürze als natürliche Gegenstücke zu verschreibungspflichtigen Medikamenten und damit komplett neu kennenlernen! Besonders eigenen sich diese Tipps für Kinder, die Schwierigkeit haben, Obst und Gemüse zu essen und es nicht mögen. Kräuter und Gewürze lassen sich ganz einfach beim Kochen in das Essen mischen, ohne dass es bemerkt wird. Kinder werden so ohne große Streitereien mit allen Vitaminen und Mineralien versorgt, die für ihre Gesundheit wichtig sind. Gemüse und Obst haben heutzutage immer weniger Nährstoffe und sind manchmal sogar eine Gefahr für die eigene Gesundheit. Kräuter kannst du ganz einfach ohne Chemie in der eigenen Küche oder im Garten pflanzen. Dann hast du alles direkt im Haus, was du für deine Gesundheit und eine gute Ernährung brauchst. Wenn du also noch nicht oder nur wenig mit Kräutern und Gewürzen gekocht hast, dann solltest du das ändern. Und zwar am besten sofort! Du wirst schon bald viele schöne Veränderungen in dir feststellen – mehr Vitalität, eine fröhlichere Stimmung, eine bessere Gesundheit, gesteigerte Potenz, Lust und auch weniger Gewicht. Information ist Macht. Deine Gesundheit ist wieder in deinen Händen, so das Motto und das Ziel von allen Büchern des Autors. Appetit kann gesund sein, also guten Appetit!

Moringa oleifera, eine der wunderbarsten und interessantesten Pflanzen der Welt. Sie hilft bereits seit über 5000 Jahren den Menschen ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu fördern und zu stärken. Kennen SIE diese Pflanze? - Wir beantworten IHRE Fragen? Hier erfahren SIE alles wissenswerte rund um das Thema Moringa oleifera UND noch einiges mehr!

Gesunde Lebensführung - Gewusst wie!?

Besser als jede Diät!

Antibakteriell - Antiviral - Immunstimulierend

Wie du das lästige Fett K.O. schlägst

Moringa ... das Buch

Wundersame Phytohormone

Das Referenzbuch veganer Ernährung für Fleischliebhaber

Superfoods anbauen und ernten

Mein Name ist Karin Loose."Gesunde Lebensführung - Gewusst wie!?, habe ich für Menschen geschrieben, die auf natürlichem Weg gesund bleiben oder wieder werden wollen.Ernährung+Bewegung+Psycheist der harmonische Dreiklang unseres Körpers. Verrutscht nur ein Ton nach unten, leidet die Gesundheit.Mutter Natur hat uns aber – Gott sei Dank – eine Menge bester Gesundheitsmöglichkeiten bereitgestellt, die wir einfach nur nutzen sollten. Wenn man weiß, was zu tun ist, ist eine gesunde Lebensführung bis ins hohe Alter ein Kinderspiel. Es gibt genug gesunde, vitale ältere Menschen, die schon lange mein Vorbild sind.Mit diesem Buch haben Sie die Möglichkeit, Vieles von dem einzubauen in Ihr tägliches Leben, was ich mir in den letzten 20 bis 40 Jahren mühsam erarbeitet habe. Menschen, die den einen oder anderen Rat von mir umgesetzt haben, darf es immer noch sehr gut gehen.Ich habe mich bewusst auf mehrere Wege zur Gesundheit eingelassen, zum einen, weil ich ein flexibler und sehr vielseitiger Mensch bin, zum anderen, weil es einfach auch sehr, sehr viele Möglichkeiten gibt, um gesund zu werden oder zu bleiben.Für jeden Interessierten ist einiges Wissen dabei, welches ich aus z.T. dicken Büchern herausgearbeitet habe, um es leicht verständlich für Euch wiederzugeben. Wissenschaftliche Bücher sind nicht für jedermann geschrieben oder leicht umzusetzen. Meistens fehlt ja auch die Zeit in dieser arbeitsreichen, hektischen Gesellschaftsform. Ich wollte gerne und mit Freude diese Aufgabe übernehmen, damit Krankheit und frühzeitiger Tod um mich herum weniger werden. Zurzeit erlebe ich beides leider wieder aus nächster Nähe.Ich war seit 20 Jahren nicht mehr krank und hatte auch keinen Krankheitstag mehr in der Arbeit, obwohl ich als Lehrerin allen möglichen Krankheitserregern ausgesetzt war.Der Inhalt meines Buches:Wasser ist lebenswichtigSalz – Zellgift oder "weißes Gold"?Ernährung aus Garten und NaturDarmsanierung – der 1. SchrittBewegung ist ein Drittel LebenVerzicht auf zusätzliche BestrahlungDer Säure – Basen – HaushaltGesunde Psyche – die Basis des "Harmonischen Dreiklangs"

Mit Hilfe dieses Buches wird es allerdings kein Problem mehr sein diesen Gefährdungen aus dem Weg zu gehen. Als Teil seiner DantseLogik-Reihe veröffentlicht der Autor Tipps und Tricks zum gesunden Abnehmen. Hier im Fokus: das einfache Abnehmen mit Spaß ohne unnötigen Verzicht auf irgendwas. Das Geheimnis zum Fettverlust ist nämlich eigentlich so einfach: eine gesunde Ernährung. Wenn wir uns primär gesund ernähren schaden auch ein paar Sünden hin und wieder nicht. Das Wissen, um genau dies zu tun findest du in den Zeilen dieses Buches: Detailliierte Tabellen von Lebensmitteln und ihren Wirkungen, das Basic-Wissen über Makronährstoffe, sodass du in der Lage sein wirst zu verstehen warum manche Dinge für dich besser sind als andere, Tipps und Methoden, um das verlorene Gewicht auch für immer zu verbannen. Schließ dich der Bewegung an und beginne dein gesundes Leben!

Gesundheits- und Schönheitsrezepte zum schnellen SelbermachenDas Thema „Selbermachen“ liegt voll im Trend. Viele Produkte, die wir täglich benutzen, haben eine unübersichtlich lange Liste an Inhaltsstoffen. Im Deo steckt Aluminium, im Waschmittel allergieauslösende Tenside und Duftstoffe usw. Immer mehr Menschen fragen sich: Brauche ich all diese Chemie? Gibt es da keine natürliche Alternative? Die gibt es und sie hat noch viel mehr unschlagbare Vorteile: Denn die alten Haus- und Schönheitsmittel sind leicht herzustellen, man weiß genau, was drin steckt und sie sind sehr viel günstiger. Und dass sie effektiv, aber sanft wirken, macht sie nicht zuletzt für Allergiker zum Favoriten. Seit August 2015 präsentiert Melanie Wenzel ihre besten Heilpflanzen- und Naturkosmetikrezepte im ARD-Buffet. In diesem Begleitbuch zur Sendung sind Rezepte von Kopf bis Fuß und von Jung bis Alt enthalten, die sowohl aus den aktuellen Superfoods wie Moringaöl als auch aus den Klassikern wie Honig hergestellt werden.