



Eine gesunde Ernährung steigert erwiesenermaßen das Wohlbefinden und oft kann Nahrung auch Medizin sein. Der hier vorliegende Band informiert umfassend und anschaulich über die Heilwirkung von Lebensmitteln und verrät Rezepte bei konkreten Beschwerden oder gibt schlicht Tipps für eine bewusste und gesunde Ernährung.

Power Food ist dabei in drei Teile gegliedert: Das erste Kapitel ist ein Ernährungsguide, der 175 potentielle Zutaten porträtiert, die voller Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente stecken. Alle Zutaten werden eingehend vorgestellt und der Leser erfährt alles zu ihrer Wirkungsweise, bei welcher Indikation sie hilfreich sein können und wie sie am besten verwertet werden. Die Liste reicht dabei von Obst und Gemüse über Samen, Körner und Nüsse bis hin zu Tees und Algen. Im zweiten Teil des Buches sind Empfehlungen für Tagespläne bei bestimmten Beschwerden aufgeführt, z.B. für Herzpatienten, bei Verdauungsbeschwerden, Hautproblemen, usw. Daran schließt sich als letztes Kapitel eine Rezeptsammlung mit rund 150 gesunden Rezepten an: von gesunden Frühstücksvariationen bis zu vitaminhaltigen Desserts.

Ein Ratgeber für die ganze Familie und ein lebenslanger Begleiter zum Thema gesunde Ernährung, der hilft, die Heilkräfte der Natur gezielt zu nutzen.

Das Autorinnen-Trio vereint das geballte Wissen rund um gesunde Ernährung: **Susan Curtis** ist seit den 1980er Jahren als Homöopathin und Naturheilkundlerin tätig. Sie hat bereits mehrere Bücher zum Thema veröffentlicht. **Pat Thomas** ist unter anderem Journalistin und begeisterte Köchin. Sie war Leiterin von Paul McCartneys Kampagne zum *Meat free Monday* und ist derzeit Kuratorin der *Soil Association* (britische Organisation zur Vergabe von Biosiegeln). **Dragana Vilić** stammt aus einer Familie von Kräuterheilkundlern. Sie befasst sich seit über 30 Jahren beruflich mit der westlichen und chinesischen Medizin.

ISBN

352 Seiten, 195 x 235 mm, gebunden

ca. 400 Farbfotografien

€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.