



Vegetarisch und kohlenhydratarm

Von *Schuetz*

Erstellt am 16 Mai 2015 - 12:52

Gemüse - Zentrum der Gesundheit!

Bildgestaltung mit freundlicher Genehmigung von de.photofacefun.com.

Die desinfizierende Kraft der Zwiebel wurde schon im Mittelalter zum Schutz gegen Pest und Cholera genutzt. Der Rettich gilt als reinigend bei Darmpilzen, bei Entzündungen der Harnblase und Lunge, und der Saft von Rote Beete kann schnell einen hohen Blutdruck senken. Die Autorin nimmt folgende Gemüsesorten unter die Lupe: Zwiebel, Brokkoli, Rettich, Tomate, Rote Beete, Paprika, Spinat, Mangold, Spargel und Chicorée. Zusätzlich zu den Infos über das Gemüse gibt es 60 Rezepte, die alle auch kohlenhydratarm sind. Low Carb (kohlenhydratarmer Ernährung) korrigiert den gestörten Stoffwechsel und der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert.

Viele Gemüsesorten sind richtige Multi-Gesundheitstalente. Sie hemmen Entzündungen, stärken das Immunsystem und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Zum Beispiel hat die Zwiebel antikanerzogene Effekte, ist also krebsvorbeugend. Diese können den Zuckerstoffwechsel (bei Diabetes) und den Cholesterinspiegel positiv beeinflussen. Mit 62 Rezepten.

Low Carb Vegetarisch: Gemüse - Zentrum der Gesundheit

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag (20. März 2015)

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3945015154 und ISBN-13: 978-3945015155

62 Rezepte für 6,99 Euro

Kontakt:

Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite:

www.jutta-schuetz-autorin.de [1] - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [2]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:31): <http://www.medkom24.eu/node/20303>

Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[2] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>