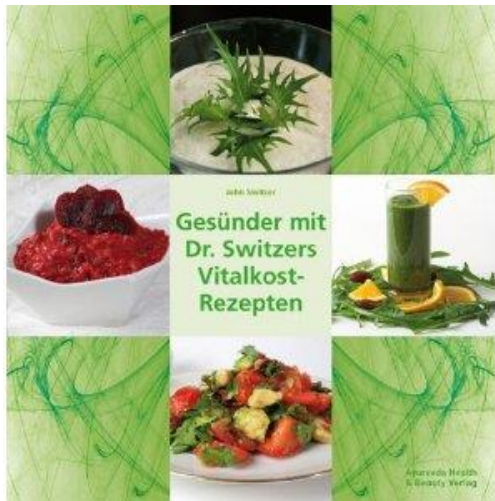




KRAUT + MINERAL
DER KUSS DER NATUR®

Produktinformation des Autors

Buch "Gesünder mit Dr. Switzers Vitalkost-Rezepten"



"Gesünder mit Dr. Switzers Vitalkost-Rezepten" ist eine illustrierte Adaption des Buches "Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte" und wurde vom Gesundheit Verlag in Zusammenarbeit mit dem Ayurveda Health & Beauty Verlag produziert. Über 50 der wichtigsten Rezepte wurden dem Buch entnommen, um Laien, Neulingen und auch Erfahrenen einen Einblick in die Wildkräuter-Kochkunst zu geben.

Vor mehr als 2300 Jahren empfahl Hippokrates, der Vater der Medizin, Nahrung als Arznei einzusetzen. Aber welche Nahrung hat er gemeint? Wie würde eine solche heilkräftige Ernährungsweise aussehen? Vegetarisch, vollwertig, low-carb, eiweissaltig oder gar ayurvedisch?

In seinem Buch "Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte" glaubt Dr. Switzer die Antwort auf seine Frage gefunden zu haben.

Tausende Leser konnte er nun bereits mit seinen Wildkräuter-Rezepten begeistern und eine 4. Auflage des Buches wurde Ende 2012 veröffentlicht.



KRAUT + MINERAL
DER KUSS DER NATUR®

Über die Wildkräuter-Vitalkost

Seit mehr als 30 Jahren hat sich Dr. Switzer mit den Stärken und Schwächen verschiedener Ernährungsformen beschäftigt. Problematisch bei allen ist das Fehlen wichtiger Nährstoffe wie Chlorophyll, organische Spurenelemente, Biophotonen, Probiotika und unzählige sekundäre Pflanzenstoffe. Das erschwert eine echte Sättigung, dämpft den Stoffwechsel und führt meist zu starken Gelüsten. Auch das Auftreten von degenerativen Erkrankungen kann begünstigt werden. Die Wildkräuter-Vitalkost versucht dieses Dilemma durch innovative Gerichte zu lösen, die eine überragende Nährstofffülle bieten.

Dr. med. John Switzer, Jahrgang 1957, stammt ursprünglich aus Oregon, USA. Er kam nach München, um seine deutschen Wurzeln wiederzuentdecken und Medizin zu studieren. Seit 21 Jahren leitet er eine Ayurveda-Klinik am Starnberger See, die sich auf Entschlackungskuren, Heilfasten und die Wildkräuter-Vitalkost spezialisiert ist.

Bezugsquelle:

[KRAUT und MINERAL](#)