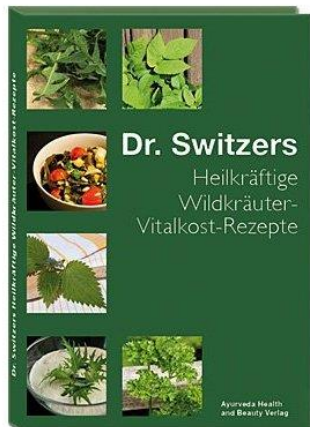




KRAUT + MINERAL
DER KUSS DER NATUR®

Produktinformation des Autors

Buch "Dr. Switzers Heilkräftige Wildkräuter-Vitalkost-Rezepte"



Das Rezeptbuch mit 180 heilkräftigen Wildkräuter-Vitalkost-Rezepten ist jetzt in der 4. Auflage erhältlich! Nahrung als Medizin. Dieses Rezeptbuch wirkt wie eine Offenbarung.

Bei jedem Rezept werden die Vorteile für die Gesundheit erklärt. Dadurch kann man die Rezepte aussuchen, die man braucht, um die eigenen gesundheitlichen Probleme selbst in den Griff zu bekommen.

Schenken Sie Ihrem Körper überragende Nährstoffe, die nicht einmal in Bio-Kost enthalten sind. Stärken Sie Ihren Stoffwechsel und Ihr Immunsystem mit organischen Spurenelementen, die in der industriellen Landwirtschaft kaum noch vorkommen. Erleben Sie ungeahnte Energie und Vitalität durch die Einnahme von Biophotonen aus den frisch gepflückten Wildkräuter-Cocktails.

Schenken Sie Ihrem Körper wertvolle Bitterstoffe, um endlich abnehmen zu können. Beseitigen Sie Darmverschlackungen und beschleunigen Sie die Passagezeit im Darm. Schützen Sie Ihren Körper vor degenerativen Krankheiten. Steigern Sie Ihre Stress-Resistenz



KRAUT + MINERAL
DER KUSS DER NATUR®

und erleben Sie mehr innere Gelassenheit durch eine wahre „Premium“- Nahrung. Optimieren Sie Ihre Gehirn- Biochemie und steigern Sie dadurch Ihr Glückspotenzial.

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 bietet innovative Gerichte an, damit wir unseren Körper vor Degeneration schützen können. Sie bieten überragende Nährstoffe.

Die Entdeckung des Brennessel-Wildkräuter-Cocktails

Beim Jäten seines Gartens kam Dr. Switzer die Idee, Brennesselblätter in einem Mixer zusammen mit Früchten zu mixen. Das Getränk schmeckte nicht nur köstlich, es schenkte auch viel Energie und ein tiefes Gefühl von innerer Sättigung. Täglich trank er bis zu einen Liter dieses schmackhaften Wildkräuter-Cocktails. Nach einigen Wochen besserten sich Stress-Resistenz und Schlaf, lästige Hautprobleme und Allergien verschwanden. Er fühlte sich leichter und beschwingter.

Die eigenen Erfahrungen motivierten Dr. Switzer dazu, heilkräftige Vitalkost-Gerichte in seiner Freizeit zu kreieren und Seminare und Vorträge über die Wildkräuter-Vitalkost zu halten, die viele Menschen dazu inspirierten, ihre Ernährung zu verbessern. Nicht alle Rezepte enthalten Wildkräuter. Manche, wie das Quinoa-Hummus-Rezept, liefern wertvolle Probiotika und Enzyme aus fermentierten Quinoa-Sprossen.

Durch eine Optimierung der Ernährungsweise kann jeder seine Gesundheit verbessern. Schon Hippokrates lehrte, dass die optimale Nahrung oft unsere beste Medizin ist.

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 hat.

Bezugsquelle:

[KRAUT und MINERAL](#)