

# Meine Gesundmacher

Entzündungen vorbeugen und heilen  
mit den 20 wertvollsten Lebensmitteln

Taschenbuch



**16,00 €**

**inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)**

- Mit den Top-20-Nahrungsmitteln der Anti-Entzündungs-Diät.

148x210x10mm (LxBxH)

2. Auflage 2019

Umschlag/Ausstattung: 20

Farbfotos,

Seiten: 128

EAN: 9783776628432

Art.-Nr.: 42843

**KOSMOS**

# Produktinformationen "Meine Gesundmacher"

Versteckte Entzündungen können fatale gesundheitliche Folgen haben, u.a. Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt oder Krebs. Prof. Michaela Döll klärt über Ursachen und Gefahren auf und verrät, wie man sich durch eine spezielle Kost davor schützen kann. Auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse stellt sie die wichtigsten Nahrungsmittelgruppen zusammen, die entzündungshemmend wirken, und beschreibt ihre wertvollen Inhaltsstoffe. Rezepte zum Nachkochen zeigen, wie das Superfood auf unserem Speiseplan schmackhaft in Szene gesetzt werden kann.

