

Reizmagen

Schluss mit Gastritis, Sodbrennen, Magenschmerzen und Verdauungsproblemen

60 wohltuende Rezepte

von Ulli Zika



Verdauungsprobleme, vor allem auch „rund um den Magen“, gehören für viele Menschen zum Alltag. Mit den richtigen Nahrungsmitteln und schonenden Kochmethoden kann man Verdauungsproblemen rund um den Magen wirksam gegensteuern – Ernährungsexpertin Ulli Zika zeigt, wie schmackhaft das geht.

Sie beleuchtet das Thema Reizmagen aus schulmedizinischer, aber vor allem aus ganzheitlicher Sicht, porträtiert hilfreiche Lebensmittel und Heilpflanzen und weiß, welche Formen der Zubereitung Magen & Co wirklich guttun.

Der umfassende Praxisteil macht Appetit auf eine gesunde, magenschonende Küche.

Mit 60 wohltuenden Rezepten für

- warmes Frühstück
- Suppen
- gekochte Salate
- Fisch, Fleisch und Geflügel
- Vegetarisches, Veganer
- Desserts

Die Autorin:

Bestsellerautorin Ulli Zika kocht seit ihrem zehnten Lebensjahr mit Leidenschaft. Sie ist Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin und befasst sich seit Langem mit Naturheilkunde, fernöstlichen Gesundheitssystemen und ganzheitlichen Ernährungskonzepten.

www.gesundundgut.at

Kneipp Verlag

Klappenbroschur

16,5 x 23,5 cm | 128 Seiten | ISBN 978-3-7088-0733-1 | Preis: € 18,00 |

Erscheinungstermin: 19. März 2018

Wir freuen uns über Ihr Interesse an diesem Titel und ersuchen Sie herzlich um einen Beleg Ihrer Besprechung. Gerne stellen wir auch den Kontakt zu den Autoren her!

Bitte bei Rezension auch um Abdruck des Covers, das Sie online unter www.styriabooks.at downloaden können.

Rückfragehinweis:

Mag. Catharina Rosenauer

Presse | Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

E-Mail: catharina.rosenauer@styriabooks.at | Tel.: 01 512 88 08-83