

## Täglich frische Salate - Buchvorstellung

Es ist leider wahr: Der zivilisierte Mensch ist „unterernährt“. Was unserer Ernährung laut Dr. Norman Walker nämlich häufig fehlt, sind die lebenswichtigen Vitalstoffe. Nur frisches Gemüse und Früchte liefern ausreichend Enzyme, Mineralstoffe, Vitamine und Faserstoffe. Dr. Walker erklärt deren Bedeutung für die Gesundheit und erläutert, warum verarbeitete Produkte aus der Lebensmittelindustrie dem Körper schaden. 100 Rezepte zeigen, wie lecker süße und herzhafte Salate auch ohne Beigaben sein können.

02.05.2018 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Rohkostreiche Ernährung: Täglich frische Salate

Es ist leider wahr: Der zivilisierte Mensch ist „unterernährt“. Was unserer Ernährung laut Dr. Norman Walker nämlich häufig fehlt, sind die lebenswichtigen Vitalstoffe. Nur frisches Gemüse und Früchte liefern ausreichend Enzyme, Mineralstoffe, Vitamine und Faserstoffe. Dr. Walker erklärt deren Bedeutung für die Gesundheit und erläutert, warum verarbeitete Produkte aus der Lebensmittelindustrie dem Körper schaden. 100 Rezepte zeigen, wie lecker süße und herzhafte Salate auch ohne Beigaben sein können.

Weit mehr als eine Rezeptsammlung

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1712>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Die Fähigkeit, die Formel für ein gesundes und langes Leben „einfach“ und leicht verständlich zu vermitteln hat den Auto Dr. Walker welt berühmt gemacht und seine Bücher zu international bekannter Literatur etabliert. Seine Bücher sind häufig eine Nachschlagequelle und begleiten viele Menschen ihr Leben lang.

Schon sehr lange bevor die gesunde Lebensweise und der Konsum von Obst- und Gemüseprodukten „hip“ wurde, vertrat er die Überzeugung, so wenig Fleisch- und Milchprodukte zu verzehren und sich auf Lebensmittel aus dem Pflanzenreich konzentrieren.

Dieses Buch beginnt mit einem Aha-Moment. Der Autor beweist, dass der zivilisierte Mensch heute mangelernährt ist! Unserer täglichen Ernährung fehlen häufig die lebenswichtigen Vitalstoffe. Nur frisches Gemüse und Früchte liefern ausreichend Enzyme, Mineralstoffe, Vitamine und Faserstoffe.

In den ersten Kapiteln erklärt der Autor übersichtlich sehr viel Grundwissen über die Anatomie des Menschen, erläutert die Zusammenhänge zwischen den organischen Funktionen und bestimmten Nahrungsmitteln wie z.B. Milch, stärkehaltige Lebensmittel wie Brot usw.

In diesem Buch lernt der Leser die Bedeutung der Vitalstoffe für die Gesundheit kennen und erfahren und warum verarbeitete Produkte aus der Industrie dem Körper viel mehr schaden als nützen.

Im zweiten Teil des Buches werden dem Leser dann für die Umsetzung der richtigen Ernährung viele tolle Rezepte für abwechslungsreiche, knackige Salate vorgestellt. Diese runden das

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1712>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

kompakte Ratgeber Buch ab.

Das Buch liest sich angenehm, fachliche Inhalte sind gut verständlich. Es ist eine tolle Motivation bewusst auf die Ernährung zu achten beziehungsweise sogar seine Nahrung bewusst auf eine rohkostreiche Ernährung umstellen möchte.

Der Autor Dr. Norman Walker

Dr. Norman Walker (\* 4. Januar 1886 in Genua; † 6. Juni 1985 in Cottonwood) war einer der bedeutendsten Gesundheitsärzte und Ernährungsforscher in den USA. Als einer der ersten wies er auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Obst- und Gemüsesäften hin. Mehr als ein Dreiviertel Jahrhundert forschte Dr. Walker an seiner Überzeugung, wie man ein langes, gesundes und produktives Leben führen kann. Dr. Walker hat zahlreiche Bücher geschrieben, war neben seiner Autorentätigkeit ein US-amerikanischer Geschäftsmann sowie Mitbegründer der Natural-Hygiene-Bewegung, die Rohkost und Obst- und Gemüsesäfte als optimale Ernährung für den Menschen ansieht. Walker entwarf einen eigenen Entsafter, der unter dem Namen Norwalk Hydraulic Press Juicer im Handel erhältlich ist.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1712>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-