

Dr. Günter Harnisch

Chia

Fit und schlank mit der Powernahrung der Azteken

Mit leckeren Rezepten

Kompakt-Ratgeber

Mankau Verlag, 1. Auflage 16. März 2015
Klappenbroschur, 95 S., 11,5 x 16,5 cm
7,99 € (D) / 8,20 € (A), ISBN 978-3-86374-202-7



Zum Kompakt-Ratgeber:

Chia bedeutet übersetzt in etwa „Stärke“. Die Samenkörner der dem Salbei ähnlichen Pflanze waren schon bei den Inkas und Azteken als Energiespender hoch begehrt. Wer sie aß, stand in dem Ruf, übermenschliche Kraft zu besitzen. Deshalb blieb ihr Genuss ausschließlich den Göttern, den Herrschenden und ausgewählten Spitzenathleten vorbehalten.

In den Samenkörnern aus den Anden stellt die Natur pralle Lebenskraft bereit, um die daraus entstehende Pflanze für ihr künftiges Wachstum auszustatten. Was die Azteken jahrhundertlang als Kraftquelle verwendeten, erweist sich heute als extrem vitalstoff- und vitaminreiche Supernahrung. Sie enthält weit mehr Omega-3-Fettsäuren als Lachs – dazu reichlich Antioxidantien für die körpereigene Abwehr. Außerdem ist Chia glutenfrei und wirkt günstig bei Diabetes. Die kleinen Samenkörner stellen dem Organismus ein hohes Maß an Energie für viele Stunden zur Verfügung, balancieren die Blutzuckerwerte aus und bringen reichlich Serotonin ins Gehirn. Das hebt die Stimmung, verhindert Heißhunger, hilft beim Abnehmen und bringt Körper und Geist in Topform – optimale Nahrungsgrundlage für Spitzensportler wie für geistig Schaffende, Schwangere, Senioren und von Krankheit Geschwächte.

Der praktische Taschen-Ratgeber bietet einen Überblick über die bisher vorliegenden wissenschaftlichen Ergebnisse sowie über die Geschichte und Anwendungsmöglichkeiten der Azteken-Pflanzenkost als Heil- und Nahrungsmittel für jeden Tag – und dazu einige einfache und leckere Rezepte.

Zum Autor:

Dr. Günter Harnisch, geboren 1936, studierte Rechtswissenschaft, Pädagogik, Psychologie und Didaktik der deutschen Sprache. Als Therapeut arbeitete er mit Erwachsenen und Kindern und war Leiter der Gesellschaft für Traumforschung und -therapie. Harnisch ist Experte auf dem Gebiet der Volksheilkunde und leitet seit über 20 Jahren den Arbeitskreis *gesund leben*; einer seiner Tätigkeitsschwerpunkte liegt in der Erforschung und Erprobung alter, neu entdeckter Naturheilmethoden. Rund vierzig, vielfach auch international erfolgreiche Bücher über gesunde Lebensführung und natürliche Heilung wurden von ihm veröffentlicht. Er lebt auf einem Bauernhof im Münsterland und auf einer friesischen Insel.

Mankau Verlag GmbH • Postfach 13 22 • D-82413 Murnau a. Staffelsee
Tel. ++49 (0) 88 41 / 62 77 69-0 • Fax -6
E-Post: kontakt@mankau-verlag.de • Netz: www.mankau-verlag.de