

Megan Roosevelt

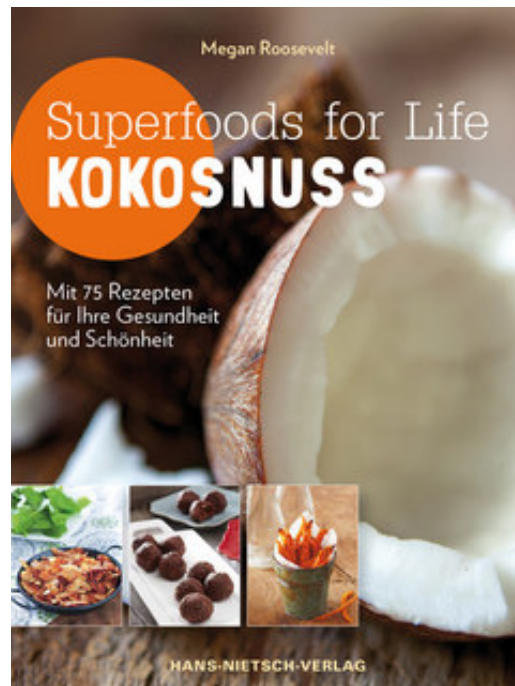
Superfoods for Life - Kokosnuss

Leseprobe

[Superfoods for Life - Kokosnuss](#)

von [Megan Roosevelt](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17230>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

EINFÜHRUNG	8
KAPITEL 1	
Die Geschichte der Kokosnuss	10
KAPITEL 2	
Kokosnuss für ein starkes Herz	18
KAPITEL 3	
Kokosnuss für das Idealgewicht	54
KAPITEL 4	
Kokosnuss fürs Immunsystem	86
KAPITEL 5	
Kokosnuss für die Schönheit	116
KAPITEL 6	
Kokosnuss – so unglaublich vielseitig	142
KAPITEL 7	
Das Kokosnuss-ABC – auswählen, vorbereiten und aufbewahren	178
HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	184
BEZUGSQUELLEN	185
VERZEICHNIS DER REZEPTE	186
ÜBER DIE AUTORIN	189
DANK	189

Einführung

Die Kokosnuss gehört zu den erstaunlichsten Nahrungspflanzen auf der Erde. Sie stärkt nicht nur Herz und Immunsystem, sondern macht uns auch schöner und schlanker. Ein echtes Superfood also! Auf den Inseln des Pazifik, auf Hawaii, den Philippinen und in Malaysia, gehört die Kokosnuss seit Jahrhunderten zu den Grundnahrungsmitteln. Heute ist sie so verbreitet, dass man Kokosnüsse auch in ganz normalen Lebensmittelläden findet. Ob Sie nun lieber junge Kokosnüsse, reifes Kokosfleisch, Kokosmilch oder -wasser, Kokosblütenzucker oder getrocknete Kokosnuss mögen - die Kokosnuss ist vielseitig verwendbar und ausgesprochen wohlschmeckend.

Dieses Buch soll Ihnen zeigen, wie Sie die Kokosnuss sinnvoll in Ihre Ernährung einbauen können, warum sie zu den Superfoods gehört und wie sie über die Jahrhunderte genutzt wurde. Viel Spaß mit den einfach zuzubereitenden Rezepten.

Los geht's: Wie Sie dieses Buch nutzen

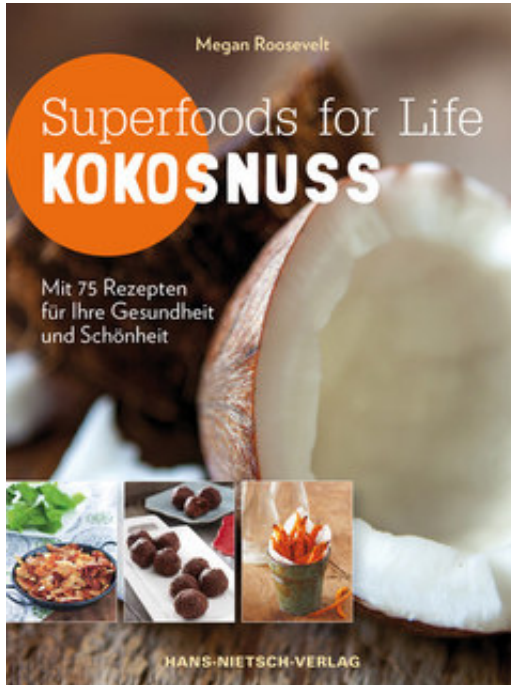
Sie können es natürlich einfach von vorn bis hinten durchlesen und eintauchen in Geschichte, gesundheitliche Vorzüge und Vielseitigkeit der Kokosnuss. Aber Sie können auch einfach das Kapitel aufschlagen, das Sie am meisten interessiert! In diesem Buch finden Sie 75 leckere Rezepte - für ein gesundes Herz, zur Gewichtsreduktion, für Ihre Schönheit und zur Immunstärkung.

In Kapitel 2 - Kokosnuss für ein starkes Herz - finden Sie ein Rezept für einen Schoko-Chia-Smoothie aus cremiger Kokosmilch - ein wahres Kraftpaket mit Omega-3-Fettsäuren und Flavonoiden. Kapitel 3 zeigt Ihnen, wie Sie mit der Kokosnuss überflüssige Pfunde loswerden können - mit Tropic-Burgern aus schwarzen Bohnen, Kokos-Dressing für einen Caesar-Salat, Grünkohl-Chips und Apfel-Cupcakes. In Kapitel 4 stelle ich Ihnen die Stärken der Kokosnuss im Hinblick auf das Immunsystem vor, die Sie mit Vitamin-Drinks und einem Tropischen Fruchtsalat für sich nutzen können. In Kapitel 5 geht es um das Thema „Kokosnuss und Schönheit“. Sie finden Rezepte für Haar-Conditioner, Körper-Peelings und Feuchtigkeitscremes. Denn Kokosnuss lässt sich auch äußerlich anwenden.

In Kapitel 6 lernen Sie die vielen verschiedenen Produkte kennen, die aus der Kokosnuss gewonnen werden. Und in Kapitel 7 verrate ich Ihnen, wie Sie eine Kokosnuss auswählen, aufbewahren und öffnen - ein guter Einstieg also. Sie erfahren, was Sie beim Kauf beachten sollten und welche Produkte empfehlenswert sind.

Ganz zum Schluss finden Sie noch eine Liste der am häufigsten gestellten Fragen. Hier erfahren Sie beispielsweise, wodurch sich Kokosöl und Kokosmus voneinander unterscheiden. Bezugsquellen für die hier verwendeten Kokosprodukte finden Sie im Anhang auf Seite 185 f.

Ob Sie sich nun mehr Energie wünschen, etwas Gutes für Ihr Herz tun, Pfunde verlieren oder Ihre sportliche Leistung steigern wollen - die Kokosnuss macht's möglich. Ich hoffe, dass das Buch Ihnen gefällt und dass Sie es immer wieder zur Hand nehmen. Aber nun lassen Sie uns loslegen!



Megan Roosevelt

[Superfoods for Life - Kokosnuss](#)

Mit 75 Rezepten für Ihre Gesundheit und Schönheit

192 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de