



Zehnder Print AG
9501 Wil SG
071/ 913 47 11
www.active-live.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 34'000
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 841.14
Abo-Nr.: 1001059
Seite: 27
Fläche: 42'510 mm²

Sich bewusst gesund ernähren

Gesundheit im Kochtopf

Man kann sich krank essen. Dies ist ein Problem unserer Zeit. Unser Körper besteht aus Bausteinen, die wir durch die Nahrung aufnehmen und unser Körper erfüllt alle lebenswichtigen Funktionen, weil er über die Ernährung mit Energie versorgt wird.

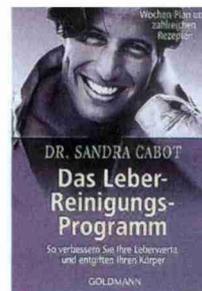
(rz) Adipositas, Fettleibigkeit, ist in den westlichen Ländern ein Problem, dies bereits bei Kindern. Wir essen zu viel, wir essen ungesunde Speisen und wir behandeln unser eigenes Verdauungssystem oft ziemlich respektlos. Wir denken nicht daran, unser Haus laufend mit Dingen vollzustopfen, wir reinigen es auch ab und zu. Auch unser Verdauungssystem braucht Zeiten der Regenerierung. Doch eine Hauruck-Kur reicht nicht. Es gilt, eine eigene Philosophie des Essens zu entwickeln, sich Zeit zu nehmen für den eigenen Körper und ihm nicht mehr Dinge anzutun, die ihm schaden. Sich Wissen über gesunde Ernährung aneignen kann man sich einfach mit Büchern.

Das Leber-Reinigungsprogramm

Die Leber ist für alle wichtigen Funktionen des menschlichen Körpers unentbehrlich. Sie wäscht das Blut, stärkt das Immunsystem und reguliert Kreislauf und Verdauung. Gute Leberwerte sind die Voraussetzung für ein gesundes, langes Leben.

Dr. Sandra Cabot hat aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung als Ärztin und Ernährungsberaterin ein Programm entwickelt, das die Leberfunktion verbessert und den Körper entgiftet. Ein schmackhafter und leicht einzuhaltender Ernährungsplan reinigt die Leber von Giftstoffen und hilft zugleich, eine Vielzahl von Beschwerden ohne Medikamente zu heilen. Tolle Nebenwirkung: Man nimmt tatsächlich einige Kilos ab.

Das Leber-Reinigungs-Programm – So verbessern Sie Ihre Leberwerte und entgiften Ihren Körper, Sandra Cabot, Goldmann, 1999, 256 S., ISBN: 9783442162420, CHF 16.90



Richtig fasten und gesund essen

Der Mensch ist eine Ganzheit und möchte auf allen Ebenen genährt werden: Gefühle, Lebensenergien, Wissen und Spiritualität spielen bei der richtigen Ernährung eine wichtige Rolle. Ebenso gilt es, beim Entgiften und Reinigen nicht nur den Körper zu berücksichtigen, sondern auch Gedanken, Haltungen, Gewohnheiten, Glaubenssätze und die geistige Ausrichtung insgesamt. Das Buch «Richtig fasten und gesund essen» legt ein Schwergewicht auf diese energetischen Aspekte von Ernährung und Fasten. Neben der praktischen Anleitung zum Reinigen und Entschlacken gibt es zahlreiche Hinweise zum richtigen Einkaufen und Kochen, konkrete Fallbeispiele, einfache Rezepte und eine Menge alltagserprobte Gesundheitstipps.

Richtig fasten, gesund essen, Raphael Schenker, AT Verlag, 208 S., ISBN: 978-3-03800-693-0, CHF 29.90



Die Alchemie des Kochens

Kochen im Sinn des Yoga bietet die Möglich-



Zehnder Print AG
9501 Wil SG
071/ 913 47 11
www.active-live.ch

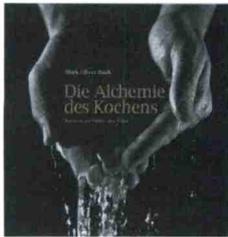
Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 34'000
Erscheinungsweise: monatlich

Themen-Nr.: 841.14
Abo-Nr.: 1001059
Seite: 27
Fläche: 42'510 mm²

keit, einfache, gesunde sowie vegetarische Gerichte schnell, einfach und kostengünstig zuzubereiten. «Alchemie bedeutet Veredelung. Kochen bedeutet Liebe. Die Alchemie des Kochens bedeutet also Veredelung der Nahrung durch Liebe und Achtsamkeit.»

Dem Autor geht es darum, die Faktoren Zeit, Behutsamkeit, Wertschätzung und positive Gesinnung für die Nahrungszubereitung besonders hervorzuheben. Das Kochbuch empfiehlt einfache, gesunde vegetarische Gerichte für ein kleineres Budget. Das Rezeptbuch von Mark Oliver Bank besticht durch grossformatige, kunstvolle schwarz-weiss Bilder von Urs Wyss. Bestellung: www.yogaschule-atlas.ch

Die Alchemie des Kochens – Kochen im Sinne des Yoga,
Mark Oliver Bank,
Rex-Buch Verlag,
112 S., ISBN: 978-3-03727-045-5, CHF 29.80



Kürbiscrèmesuppe

Zutaten

1/2 kg Kürbis z.B. Hokkaido
1 kleine Zwiebel
80 g frischer Ingwer
1/2 Zitrone ausgepresst
1 dl Rahm
1 l Wasser
1 EL Ghee zum Anbraten
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Kürbis halbieren und Kerne entfernen. Je nach Kürbisart Schale entfernen und in Würfel schneiden.
- Zwiebel klein schneiden.
- Ingwer schälen und fein hacken.
- Zwiebel im Ghee goldgelb andünsten.
- Ingwer hinzufügen und kurz andünsten.
- Kürbis hinzufügen und mit Zitronensaft beträufeln.
- Mit Wasser ablöschen.
- Suppe köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
- Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, Rahm zufügen.

Tipp

- Das Gemüse lässt sich bei dieser Suppe gut variieren (z.B. mit Rübli, Pastinaken)

Rezept aus: «Die Alchemie des Kochens – Kochen im Sinne des Yoga»

