



## **Heile deinen Darm!: Die GAPS-Diät - Nährstoffreiche Ernährung für die innere Gesundheit**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Heile deinen Darm!: Die GAPS-Diät - Nährstoffreiche Ernährung für die innere Gesundheit

*Hilary Boynton, Mary G. Brackett*

**Heile deinen Darm!: Die GAPS-Diät - Nährstoffreiche Ernährung für die innere Gesundheit** Hilary Boynton, Mary G. Brackett

 [Download Heile deinen Darm!: Die GAPS-Diät - Nährstoffrei ...pdf](#)

 [Online lesen Heile deinen Darm!: Die GAPS-Diät - Nährstoffr ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Heile deinen Darm!: Die GAPS-Diät - Nährstoffreiche Ernährung für die innere Gesundheit Hilary Boynton, Mary G. Brackett**

---

328 Seiten

Kurzbeschreibung

„Der Tod sitzt im Darm“ wusste schon Hippokrates (460–370 v. Ch.) – und wir wissen spätestens seit dem Megaseller „Darm mit Charme“, wie wichtig dieses Organ für unser Wohlbefinden ist.

Ein gesunder Darm ist der Schlüssel zu einem gesunden Körper und einem gesunden Geist. Eine gestörte Darmflora kann wesentliche Ursache für viele psychische Störungen wie körperliche Erkrankungen sein, so z. B. Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen, Depressionen, Asperger-Syndrom und viele mehr, aber auch für Asthma, Epilepsie, Reizdarm-Syndrom, Neurodermitis und Herzprobleme. Blutdruck und Cholesterinspiegel werden mithilfe der richtigen Ernährung in Ordnung gebracht, Allergien verschwinden. Die englische Neurologin Dr. Natasha Campbell-McBride hat diese Zusammenhänge mit dem Begriff GAPS beschrieben, was auf Englisch Gut And Psychology/Physiology Syndrom, auf Deutsch: Bauch-Kopf-Körper-Syndrom bedeutet. Von ihr stammen auch die Regeln der GAPS-Diät, deren erstes offizielles Kochbuch nun auf Deutsch vorliegt.

Bestseller wie „Dumm wie Brot“ oder „Weizenwampe“ haben schon auf die problematische Rolle, die der Weizen in unserer Ernährung spielt, hingewiesen. Die GAPS-Diät packt das Problem an der Wurzel und vermeidet die Aufnahme von Kohlehydraten, die von einem geschädigten Darm nur noch eingeschränkt verdaut werden können bzw. teilweise zur Bildung von Giftstoffen im Verdauungstrakt führen. Dafür setzt sie auf Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch. Doch keine Angst: Auf der Basis von Kürbis-, Kokosnuss- oder Nussmehl können nicht nur Brot und sogar Pizza erzeugt werden, sondern auch eine Vielzahl von Süßspeisen, bei denen der verbotene Zucker durch Honig oder Stevia ersetzt wird.

Durch die GAPS-Diät wird die gesunde Darmflora wiederhergestellt, was zur Heilung bzw. zur Linderung vieler psychischer wie körperlicher Krankheiten führt.

Die Autorinnen:

Hilary Boynton studierte Psychologie an der University of Virginia und ist als ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin in Massachusetts tätig. Dabei setzt sie ebenso auf die „Paleo-Philosophie“, die „Steinzeit-Diät“, wie auf das Wissen der Weston A. Price Foundation und des Ancestral Health Movements. Die Mutter von fünf Kindern ist auch als Kochlehrerin tätig und weiß aus eigener Erfahrung, dass richtige Ernährung Medizin ist.

Mary G. Brackett ist ausgebildete Fotografin des Massachusetts College of Art and Design und hat sich seit vielen Jahren dem Einsatz für ganzheitliche Ernährung verschrieben. Als verheiratete Mutter eines Sohnes ist Kochen ihre große Passion.

Dr. Natasha Campbell-McBride hat zum Abschluss ihres Medizinstudiums zwei Postgraduiertenabschlüsse in Neurologie und Ernährungskunde erworben. Das von ihr entwickelte Konzept Gut And Psychology/Gut And Physiology Syndrom GAPS (Darm-Kopf-Körper-Syndrom) wird bereits in 30 Ländern von über 1.000 zertifizierten GAPS-Beratern angewandt.

Download and Read Online Heile deinen Darm!: Die GAPS-Diät - Nährstoffreiche Ernährung für die innere Gesundheit Hilary Boynton, Mary G. Brackett #Z5HUPGV4YFA

Lesen Sie Heile deinen Darm!: Die GAPS-Diät - Nährstoffreiche Ernährung für die innere Gesundheit von Hilary Boynton, Mary G. Brackett für online ebookHeile deinen Darm!: Die GAPS-Diät - Nährstoffreiche Ernährung für die innere Gesundheit von Hilary Boynton, Mary G. Brackett Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Heile deinen Darm!: Die GAPS-Diät - Nährstoffreiche Ernährung für die innere Gesundheit von Hilary Boynton, Mary G. Brackett Bücher online zu lesen. Online Heile deinen Darm!: Die GAPS-Diät - Nährstoffreiche Ernährung für die innere Gesundheit von Hilary Boynton, Mary G. Brackett ebook PDF herunterladenHeile deinen Darm!: Die GAPS-Diät - Nährstoffreiche Ernährung für die innere Gesundheit von Hilary Boynton, Mary G. Brackett DocHeile deinen Darm!: Die GAPS-Diät - Nährstoffreiche Ernährung für die innere Gesundheit von Hilary Boynton, Mary G. Brackett MobipocketHeile deinen Darm!: Die GAPS-Diät - Nährstoffreiche Ernährung für die innere Gesundheit von Hilary Boynton, Mary G. Brackett EPub