

Fermentieren, so geht's

Das Rezept: Spitzkohl

11 Posca

Abnehmen ganz nebenbei

Interview: Hallo Essig-Doc, was ist Posca?

Das Rezept: Apfelessig

Noch mehr Schlank-Wasser



12 Schoko-Kugel

Glücklich, schön, jung

Das Rezept: All-you-can-eat-Schoko

Schokolade macht doch dick?

12 gute Bitterschoko-Gründe

Adressen & Impressum

Impressum

Hinweis

Dank

Zu bestellen im Glyx-Shop

Vorwort

Es gibt zwölf Rezepte, die haben mein Leben verändert. Und das vieler anderer auch. Die haben Ärzte verblüfft und Menschen beglückt. Denn sie sind magisch. Zwar irdisch, aber trotzdem magisch. Weil man mit ihnen mit wenig Aufwand Gesundheit, Energie, Fröhlichkeit ins Leben zaubert. Die Rezepte sind einfach – und bewirken jedes für sich Großes. Wer diese Rezepte ins Leben einbaut, erntet mit 20 Prozent Aufwand 80 Prozent Erfolg. Das nennt sich Pareto-Prinzip. Beispiele? Das

Ur-Müsli versorgt mit den Ballaststoffen, die den Darm und den ganzen Menschen gesund halten. Mit der Brühe kann man auf einfachste Weise einen Intervallfasten-Tag ins Leben einbauen. Der Immun-Zaubertrank liefert alle wichtigen pflanzlichen Phytamine und hilft sogar Tumorzellen zu dezimieren. Der Zellschutz-Cocktail schickt einen fit und schlank über den Tag. Die Kohlsuppe ermöglicht die ideale Detox-Woche. Das Kernebrot lässt einen ohne Verlustgefühle das Leben mal getreidefrei testen, was schwelende Entzündungen ausbremst. Die All-you-can-eat-Schokolade versüßt den Tag, schützt das Herz und glättet auch noch Falten – ohne dick zu machen. Aber lest selbst. Probiert es aus. Fühlt in euch hinein. Bleibt gesund, wünscht

Marion Grillparzer