



Adventszeit mit Sweet & Hot aus dem Rosengarten-Verlag

Von *Schuetz*

Erstellt am 23 Nov 2015 - 07:23

Der Rosengarten-Verlag (Angelika Schweizer) verlegt sprachlich anspruchsvoll geschriebene und schöne Geschichten sowie außergewöhnliche Kochbücher. Der Werbeprof, Texter und Designer (Dieter Hollender) glaubt an die Kraft guter Ideen und zauberte für dieses besondere Kochbuch ein tolles Buchcover und die Autorin (Jutta Schütz) ließ sich für die Ernährung „Low Carb“ kreative Rezepte einfallen.

Forschungen haben ergeben, dass der Einfluss der im Chili enthaltenen Substanz Capsiacin Wärme im Körper produziert. Dadurch ist ein scharfes Essen auch ein wirksames Mittel gegen Erkältungen. Die antibakterielle Eigenschaft vieler Gewürze (Nelken, Pfeffer, Ingwer, Oregano, Thymian) tötet so manche Bakterie ab. Der Chilischote wird auch nachgesagt, dass sie eine schmerzstillende Wirkung hat. Rheumatische Beschwerden lassen sich mit Hilfe von Capsiacin-Pflastern behandeln.

Schweißperlen bilden sich auf der Stirn, ein starkes Brennen in Mund macht sich bemerkbar und kaum lässt dieser Zustand nach, fühlen Sie sich entspannt und glücklich. Der Körper reagiert auf die Schärfe und schüttet Endorphine aus. Diese sind für das angenehme Gefühl zuständig.

Mit der Bezeichnung „Low Carb“ sind wenige Kohlenhydrate gemeint. Es handelt sich um eine kohlenhydratarme Ernährungsweise ohne Zucker, Mehl und Stärke. Die Kohlenhydrate wandeln sich im Körper in Zucker um – sie werden bei der Verdauung in kleine Zuckermoleküle zerlegt und durch die Darmwände ins Blut übernommen. Dadurch haben wir dann Zucker im Blut und der Blutzucker steigt. Nahrungsmitteln, die einen hohen Anteil an Kohlenhydrate haben, werden besonders schnell vom Körper aufgenommen. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel rasant an und das Insulin wird auch besonders schnell und reichlich ausgeschüttet, um den Zucker im Körper zu verteilen.

Buchdaten:

Low Carb Sweet & Hot

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN-10: 398161657X und ISBN-13: 9783981616576

Umschlaggestaltung, Illustration: Dieter Hollender

Der Rosengarten-Verlag hat sich zur Aufgabe gemacht, besondere Bücher mit besonderen Themen zu fördern. Dazu gehören: Biographien, Ratgeber, Naturbücher, Reiseberichte und ungewöhnliche Belletristik. Alle uns anvertrauten Werke werden sorgfältig lektoriert, liebevoll aufbereitet und in der jeweils passenden Ausstattung heraus gebracht.

Wenn wir das Gefühl haben, dass ein Buch das Leben unserer Leser bereichern könnte, wenn es Denkanstöße enthält oder neue Ideen vermittelt, dann sind wir auf dem richtigen Weg.

Mit unseren Autoren und Dienstleistern pflegen wir einen individuellen partnerschaftlich-freundlichen Umgang.

Alle sollen sich in „ihrem“ Rosengarten-Verlag aus innerer Überzeugung heraus wohlfühlen und nicht aufgrund von Verträgen bei uns bleiben. "Für ehrlich gemeinte Kritik, für Anregungen und sinnvolle Tipps habe ich immer ein offenes Ohr."

Ihre Angelika C. Schweizer

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer



Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@gmail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:38): <http://medkom24.eu/node/20905>

Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>