



Chicorée

Von Schuetz

Erstellt am 17 Sep 2015 - 10:40

Schon bei den Griechen und Römern wurde die Chicorée als Heilmittel genutzt. Die Bitterstoffe regen die Magensäfte und den Gallenfluss an und senken den Blutzuckerspiegel. Die Entgiftungsfunktion der Leber und die Verdauung werden angekurbelt und die Bitterstoffe helfen den Säure-Base-Haushalt im Körper zu regulieren.

Die Pflanze enthält Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Provitamin A, Folsäure, Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen und Phosphor. Außerdem Mineralstoffe, die für die Blutbildung verantwortlich sind und den Muskel- und Knochenaufbau unterstützen.

Die Tiernahrungsindustrie weiß diese Pflanze auch zu schätzen. Chicorée-Extrakt wird zum Beispiel als Zusatz in hypoallergenem Hundefutter verwendet.

Weitere Quelle: www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/chicoree-salat-gemuese-id121899.html [1]

Vegetarisch und kohlenhydratarm!

Auch diese Rezepte gibt es im Buch „LOW CARB – 555 Rezepte/BEST OF“.

Buchdaten:

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

Es braucht nun mal Zeit und Geduld und Beharrlichkeit, um jahrelange oder sogar jahrzehntelange Fehler in der Lebensweise wieder auszugleichen. In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind.

Die Low Carb Bücher der Autorinnen „Sabine Beuke & Jutta Schütz“ haben sich einen festen Platz in den Bestsellerlisten und in der Presse erobert.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [2]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [3]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:02): <http://medkom24.eu/node/20653>

Links:

[1] <http://www.lifeline.de/ernaehrung-fitness/chicoree-salat-gemuese-id121899.html>

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

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

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