

Dobry Cukier - słodzimy naturalnie

Lynne Melcombe

Dobry Cukier - słodzimy naturalnie

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

15,00 zł

numer katalogowy: ZD/0132
ISBN: 9788362103645
liczba stron: 64
format: 16 x 21,5 cm
oprawa: miękka

Naturalna słodycz bez cienia goryczy

Ludzki organizm potrzebuje węglowodanów we krwi w ilości równej zaledwie dwóm łyżeczkom cukru. Ta potrzeba może zostać zaspokojona poprzez strawienie węglowodanów złożonych, niekoniecznie nawet zawartych w owocach, lecz również w innych produktach spożywczych. Nie należy lekceważyć problemów zdrowotnych powodowanych przez cukier rafinowany: obciąża on metabolizm, zaburza procesy trawienne i sieje spustoszenie w mózgu. Uznaje się go za przyczynę wielu dolegliwości, począwszy od próchnicy, otyłości i cukrzycy po zapalenie stawów i nowotwory. Słodycz z pewnością stanowi przyjemną część życia, rzecz w tym, by nie przerodziła się w gorycz. Dlatego warto wiedzieć, który cukier jest dobry, unikać niebezpiecznych dla zdrowia sztucznych słodzików i sięgać po naturalne słodkości.

O autorce:

Lynne Melcombe, pisarka i redaktorka, zaczęła interesować się żywnością naturalną w wieku nastoletnim. Jej ciekawość przerodziła się w świadomość potrzeby bardziej holistycznego podejścia do zdrowia, gdy urodziła dzieci uczulone na różne produkty spożywcze i cierpiące na związane z tym przypadłości, takie jak astma, wypryski i dolegliwości jelitowe. Teraz – po wielu latach – dzieci Lynne tryskają zdrowiem, a ona sama przypisuje tę zasługę zdrowej diecie, którą stosowała podczas ich wychowywania.