

Gute Ernährungsweise, gesunder Körper

30.09.2019, 10:00 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *indayi edition*

Presseagentur: *indayi edition*

Der Coach und Ernährungsberater Tabou B. B. Braun erklärt in diesem Ernährungsratgeber, wie sehr eine gute Ernährungsweise die Gesundheit fördert, welche Lebensmittel Krankheiten vorbeugen und welche gesunden Alternativen es zu giftstoffbelasteten Nahrungsmitteln gibt.

Seit Jahren beschäftigt sich der Autor Tabou B. B. Braun mit dem Zusammenhang zwischen Krankheit bzw. Gesundheit und Lebensmitteln. Inspiriert von seinen Lehren aus Afrika, von wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen aus aller Welt, von eigenen Erfahrungen und Selbstexperimenten, möchte er mit diesem Buch möglichst viele Menschen erreichen, die sich gesund ernähren wollen, um Krankheiten effektiv vorzubeugen und die Gesundheit auf natürliche Weise zu fördern. Dieser Ratgeber enthält Hinweise und verständliche Erklärungen, wie und warum die Ernährung den Körper heilen und kräftigen kann. Dieses Wissen kann auch medizinische Therapien unterstützen. Dieser zweite Band ist ein Auszug aus dem ausführlichen Handbuch „Gesund und Geheilt mit Lebensmitteln“ und enthält Basiswissen, Hinweise, Tipps und verständliche Erklärungen, wie und auf welche Weise die Ernährung den Körper fit halten bzw. heilen kann. Dieses Wissen kann Krankheiten effektiv vorbeugen und medizinische Therapien zu unterstützen.

Eine gesunde Darmflora und eine entgiftete Leber sind Grundvoraussetzungen für einen gesunden Körper. Jegliche Heilung beginnt im Darm, d.h. in der Ernährung. Diese Erkenntnis hat eine zentrale Bedeutung in der afrikanischen Medizin. Um gesund zu werden und zu bleiben, ist eine gesunde Darmflora nötig, denn im Darm finden wichtige Stoffwechselprozesse, die Verarbeitung und Aufnahme von Nährstoffen statt. Mit Kräutern reinigt und heilt man den Darm am besten. Auch eine gereinigte Leber regt die Stoffwechselleistung an. Dadurch werden Nährstoffe besser verarbeitet und der Körper erhält viel mehr Energie.

Natürliche Lebensmittel, die wie Tabletten wirken

Um die eigene Gesundheit zu fördern, ist es essenziell, dass dem Körper genügend Nährstoffe zugefügt werden. Wichtig sind u.a. Vitamine, Mineralien, Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, reichlich pflanzliches Öl, bittere und basische Lebensmittel. Die Bedeutung und Funktionen dieser Nährstoffe für unseren Körper sowie die Folgen bestimmter Nährstoffmangel werden in diesem Werk erläutert, außerdem werden zahlreiche Tabellen von natürlichen Vorkommen in Lebensmitteln aufgezeigt. Diese Informationen ermöglichen es, sich bewusster und gesünder zu ernähren, um eventuellen Mangelerscheinungen und Krankheiten erfolgreich und auf natürliche Weise entgegenzuwirken. Des Weiteren werden in diesem Buch auch beschrieben, welche Giftstoffe in welchen Lebensmitteln stecken und welche Gegenmaßnahmen und gesunde Alternativen es dazu gibt.

Bittere und basische Lebensmittel sind gut für die Gesundheit und fürs Abnehmen

Basische Lebensmittel sind gesundheitsfördernd, weil sie die Übersäuerung des Körpers verhindern. Lebensmittel mit Bitterstoffen stärken das Immunsystem und sind zudem gut für die Figur. Die afrikanische Naturlehre ist fest davon überzeugt, dass bittere Nahrungsmittel, wie bestimmte Gemüse und Kräuter, den Stoffwechsel anregen und die Verdauung fördern. Dadurch können wichtige Nährstoffe gut aufgenommen und Giftstoffe ausgeschieden werden.

Bibliographische Angaben

Tabou B. B. Braun: Gesund geht durch den Mund, Krankheit geht durch den Po weg: Iss und trink Krankheiten weg nach der DantseLOGIK - afrikanisch inspiriert, ohne Medikamente. Endlich geheilt: krankheitsfrei, tablettenfrei, sorgenfrei.

Fitmacher und Gesundheitsbooster - die heilsame Kraft der Lebensmittel

Erscheint am 01. Oktober 2019 bei indayi edition. ISBN 978-3-947003-77-8

Taschenbuch, 236 Seiten, 16,99€.

Auch erhältlich als E-Book.

Bei Interesse senden wir Ihnen sehr gerne ein Rezensionsexemplar zu, auch schnell als pdf oder epub per Email.

Über den Autor

Tabou Banganté Blessing Braun ist ein freier und unabhängiger Denker und investigativer Autor, der gerne über schwierige und unbeliebte Themen schreibt. Mit seinem gesammelten, geballten Wissen, seinen Forschungen und Selbstexperimenten bringt er seine Leser und die Welt ein Stückchen weiter, macht sie gesünder und glücklicher. Er ist spezialisiert auf Schwierigkeiten und Probleme in den Bereichen Job und Karriere, Beziehung und Familie, Lebensplanung, Gesundheit, psychische Blockaden und vielen mehr. Er berät und begleitet Menschen, damit sie erfolgreich wachsen und mit ganz einfachen, leichten, genialen innovativen Techniken und Tipps ihr Leben meistern können. Braun arbeitet nach der erfolgreichen DantseLOGIK, von Dantse Dantse entwickelt. Seine Bücher bringen jeden weiter, auch resistente Skeptiker.

Der Überallbürger, wie er sich nennt, wohnt und lebt in Deutschland und flirtet gerne mit der Stadt der Wissenschaften Darmstadt.

Sein unverwechselbarer Schreibstil, geprägt von seiner afrikanischen und französischen Muttersprache, ist sein Erkennungsmerkmal und wurde im Text erhalten und nur behutsam lektoriert.

Portrait

Über indayi edition

indayi edition ist ein aufstrebender, kleiner, bunter, außergewöhnlicher Start-up-Verlag in Darmstadt, der erste deutschsprachige Verlag, der von einem afrikanischen Migranten in Deutschland gegründet wurde. Hier wird alles veröffentlicht, was Menschen betrifft, berührt und bewegt, unabhängig von kulturellem Hintergrund und Herkunft. Indayi edition veröffentlicht Bücher über Werte und über Themen, die die Gesellschaft nicht gerne anspricht und am liebsten unter den Teppich kehrt, unter denen aber Millionen von Menschen leiden. Bücher, die bei indayi erscheinen, haben das Ziel, etwas zu erklären, zu verändern und zu verbessern – seien es Ratgeber, Sachbücher, Romane oder Kinderbücher. Das Angebot ist vielfältig: von Liebesromanen, Ratgebern zu den Themen Erotik, Liebe, Erziehung, Gesundheit, Krebs und Ernährung, spannenden Thrillern und Krimis, psychologischen Selbsthilfebüchern, Büchern über Politik, Kultur, Gesellschaft und Geschichte, Kochbüchern bis hin zu Kinder- und Jugendbüchern.

News-ID: 1062509 • Views: 396 (Stand: 27.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1062509/Gute-Ernaehrungsweise-gesunder-Koerper.html>