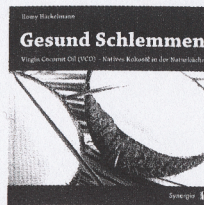


### **Gesund schlemmen**

Daß die Apotheke der Natur dem Menschen alles zur Heilung Notwendige zur Verfügung stellt, ist ein uraltes Wissen. Ein eindrucksvolles Beispiel Kokosnussöl bietet nach der Muttermilch den zweithöchsten Anteil an Laurinsäure. Laurinsäure wandelt



sich im menschlichen Organismus in Monolaurin um. Es wehrt Viren, Bakterien und Pilze ab, die auf Fettbasis aufgebaut sind. Alles Wissenswerte über naturbelassenes Kokosöl, wie man es anwendet und zu köstlichen Gerichten verarbeitet, erfahren Sie in diesem Buch. 240 Rezepte ermöglichen dem gesundheitsbewussten Konsumenten einen Einstieg in eine abwechslungsreiche und vollwertige Küche mit VCO „Virgin Coconut Oil“.

Romy Häckelmann, *Gesund Schlemmen*, Synergia, Darmstadt, 2009, 298 Seiten, gebunden, 23,50 Euro