



## Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co.

*Peter Königs*



**Download**



**Online Lesen**

Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. Peter Königs



[Download Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kok  
...pdf](#)



[Online Lesen Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit K  
...pdf](#)

# **Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co.**

*Peter Königs*

**Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. Peter Königs**

## **Downloaden und kostenlos lesen Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. Peter Königs**

---

176 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Das erste umfassende Buch über Kokosöl liegt jetzt in der erweiterten Neuauflage vor. Kokosöl und Co. – wie Mehl, Milch, Flocken und Wasser aus der Kokosnuss schmecken nicht nur ausgesprochen gut, sondern sind vor allem gesundheitsfördernd. Der Kokos-Experte Peter Königs räumt hier mit dem Vorurteil auf, dass gesättigte Fettsäuren ungesund seien. Die Fettsäuren der Kokosnuss eignen sich nicht nur hervorragend für die Küche, da beim Erhitzen keine schädlichen Transfettsäuren entstehen, sondern schützen auch vor Arterienverkalkung und Herzinfarkt, wirken immunstärkend und verhindern die Bildung gesundheitsschädlicher freier Radikale.

Der Autor zeigt auf, wie einfach sich Kokosöl und Co. in Küche und Kosmetik einsetzen lassen und gibt gezielte Anleitung, wie jedes Rezept sich ganz einfach zu einem leckeren „Kokos-Rezept“ verwandeln lässt. Da die Kokosnuss kein Gluten enthält, eignen sich Kokosnussprodukte auch für Zöliakie-Betroffene. Ebenso sind sie hervorragend geeignet im Ernährungsplan von Tumorkranken. Das fette Plus der Kokosnuss: Es steigert den Grundumsatz und hilft auch noch beim Abnehmen!

Der umfassende Ratgeber bietet detaillierte Informationen zu (un-)gesättigten Fettsäuren auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft, erklärt die positive gesundheitliche Wirkung von Kokosprodukten bei zahlreichen Erkrankungen, zeigt Anwendungsmöglichkeiten von Kokosprodukten in der Küche, enthält Informationen zum kosmetischen Einsatz von Kokosöl und beleuchtet alle Kokosprodukte: Kokosöl, Kokoswasser, Kokosmilch, Kokosmehl, Kokosmus, Kokosflocken, Kokoscreme, frische Kokosnüsse.

Der umfassende Ratgeber des erfahrenen Autors wurde aktualisiert und erweitert: Peter Königs erklärt jetzt auch den Einsatz von Kokosöl zur Ernährungsbehandlung bei Alzheimer und Demenzerkrankungen.

Das besondere Extra: Zahlreiche neue Rezepte mit Fotos! Über den Autor und weitere Mitwirkende Peter Königs ist Heilpraktiker und beschäftigt sich seit fast 40 Jahren mit Fragen der Ernährung. Seit 1994 arbeitet er außerdem mit William Wolcotts Methode des Metabolic Typing (Ernährung nach dem Stoffwechseltyp).

Download and Read Online Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. Peter Königs #7TE4JGZL260

Lesen Sie Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. von Peter Königs für online ebookDas Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. von Peter Königs Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. von Peter Königs Bücher online zu lesen. Online Das Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. von Peter Königs ebook PDF herunterladenDas Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. von Peter Königs DocDas Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. von Peter Königs MobipocketDas Kokos-Buch: Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co. von Peter Königs EPub