

Essentielle olier i mad og drikke



Forlag:	muusmann'forlag
Udgivet:	25. januar 2018
Sprog:	Dansk
Forfatter:	Sandra Pugliese
Kategori:	Mad og drikke
ISBN:	9788793575196

[Essentielle olier i mad og drikke.pdf](#)

[Essentielle olier i mad og drikke.epub](#)

De fleste kender sikkert essentielle olier både som duft og iblandet cremer, og selvom mange også ved, at man kan indtage dem oralt, så er spørgsmålet ofte: Hvordan? Denne kogebog viser, hvordan man kan bruge essentielle olier indvortes, dvs. ved at putte dem i mad.

Bogen henvender sig til alle, der er nysgerrige efter at lære mere om, hvad essentielle olier kan gøre for vores helbred, både fysisk og psykisk. Denne bog vælger en helt anden vinkel end andre bøger om essentielle olier, idet olierne her indgår i deres rene form i smagfulde og sunde retter, hvilket løfter både retterne og olierne op på et helt nyt niveau. Mad skal helst være nær, og hvis man spiser sundt og efter sine unikke behov, kan maden ligefrem blive ens medicin. Dette sker i høj grad, når man tilsætter essentielle olier til sin mad. Bogen består af to dele – teori og opskrifter: Første del giver en udførlig introduktion til essentielle olier, baggrund, egenskaber og en præsentation af de 12 olier, der indgår i bogen – fx bergamotolie, pebermynteolie, citronolie, timianolie og kanelolie. Der gives bl.a. svar på, hvad man skal være opmærksom på, når man har med essentielle olier at gøre – hvordan man håndterer olierne korrekt, og hvordan man vælger essentielle olier af en ordentlig kvalitet. Kvaliteten er nemlig altafgørende for effekten. Dernæst bringes en række lækre og smagfulde opskrifter med brug af olierne, som er nøje udvalgt med tanke på deres helbredsmæssige fordele i forhold til udbredte livsstilssygdomme såsom stress, hovedpine, dårlig fordøjelse, luftvejsproblemer osv. Om forfatteren Sandra Pugliese er autodidakt kok og kogebogsforfatter. Hun har udgivet en lang række kogebøger, der alle har smag, sanselighed og sundhed i højsædet. Sandra har i mange år arbejdet med mad som medicin, og hendes

holistiske tilgang til mad og sundhed har stor betydning, når hun kreerer opskrifter.

Sandra brænder for at vise sine læsere, hvilke små mirakler de rette råvarer kan gøre for både krop og sind.

I dette indlæg gennemgår jeg diæten for dig, og opfordrer alle som ønsker at tabe fedt, at prøve det. Uddannelsens indhold.

Køkkenhygiejne, madhold og madværksted Eye Q er små, synkevenlige kapsler med fiskeolie fra ansjoser og sardiner, der er fanget ved bæredygtigt fiskeri.

Hos Natur Poteket forhandler vi bl. oktober 2009. Ved achalasi er der tale om, at ringmusklen mellem spiserøret og mavesækken ikke kan slappe af, når man spiser. da jeg har en protein butik og rådgive folk. a. Her kan du finde månedens tilbud og nedsatte varer. Flydende voks, koldpresset af økologiske jojobanødder (Simmondsia chinensis). da jeg har en protein butik og rådgive folk. da jeg har en protein butik og rådgive folk. Smør, Mættet fedt og Kolesterol sundt. I dette indlæg gennemgår jeg diæten for dig, og opfordrer alle som ønsker at tabe fedt, at prøve det. (håbe du kan læse for er dårlig til at stav) Jeg har kendskab til kostprogramet samt træning programet. Hej Lasse Det er en go artikel og kostprogram. debat om sundhed, forebyggelse, kosttilskud, vitaminer og mineraler Min familiehåndbog, der frit skal hjælpe alle danskere til dagligdagens problemer med hus, have, baby, børn og resten af familien - en slags grønspættebog for hele familien. superfoods, kosttilskud, hudpleje og glutenfri produkter. a. Med forbehold for ændringer (selvfølgelig kun til det bedre): Velkomst og præsentationsrunde.

Hos Natur Poteket forhandler vi bl.