



## GEMÜSE OHNE NEBENWIRKUNGEN

Lektine sind komplexe Proteine, die das Gift Phasin enthalten. Manche Pflanzen wie Tomaten, Paprika, Bohnen und Erdnüsse produzieren dieses Gift, um sich vor Fressfeinden zu schützen. Essen wir diese Pflanzen unverarbeitet, wird unser Darm geschädigt, die Darmwand wird durchlässig und es kommt zum sogenannten Leaky-Gut-Syndrom. Die Folge können Magen-Darm-Probleme, Autoimmunerkrankungen wie Arthritis, Morbus Crohn, Fibromyalgie oder eine starke Gewichtszunahme sein.

Der renommierte Kardiologe Dr. Steven R. Gundry erklärt in diesem Buch, wie Sie lektinhaltige Lebensmittel erkennen, vermeiden oder so verarbeiten können, dass sie Ihrem Körper keinen Schaden mehr zufügen. Über 100 Rezepte unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden, lektinreduzierten Leben.

[www.suedwest-verlag.de](http://www.suedwest-verlag.de)

ISBN 978-3-517-09857-9  
€ 22,00 (D)  
€ 22,70 (A)  
9 783517 098579

Dr. Steven R. Gundry GEMÜSE OHNE GIFT

südwest

Dr. Steven R. Gundry

# GEMÜSE OHNE GIFT

## LEKTINFREI KOCHEN

Den Darm heilen und  
das Gewicht reduzieren

südwest