



Schön trinken

Tonics, Shots und Elixiere mit Kurkuma, Ingwer, Zimt & Co.



Tanita de Ruijt
Natürliche Booster-Drinks
Ca. 160 Seiten
€ [D] 14,99 | € [A] 15,50
ISBN 978-3-89883-815-3
ET: 7. September 2018
ZS Verlag

Gestresst, müde, verkatert, schlapp oder krank? Gegen die häufigsten Symptome gibt es hilfreiche natürliche Mittel, die ganz einfach zu Hause zubereitet werden können. Aus Kräutern, Gewürzen und Zutaten, die jeder im Vorratsschrank hat, werden natürliche Stärkungsmittel zusammengerührt, ganz ohne Chemie. Die Rezepte in **"Natürliche Booster-Drinks"** basieren auf der Jamu-Lehre, der traditionellen indonesischen Pflanzenmedizin. Aus Kurkuma, Ingwer, Minze, Thymian, Zimt, Kardamom, Kakao oder Chili werden gesunde Wunderelixiere, die zum Beispiel gegen Müdigkeit, Stress, Bauchweh oder Unwohlsein helfen und das Immunsystem stärken.

Die Autorin **Tanita de Ruijt** hat etwas Tolles in London etabliert: Jamu Kitchen. Hier entwickelt und vertreibt sie Wunderelixiere nach der Jamu-Heilslehre, die ähnlich der ayurvedischen Küche und der chinesischen Medizin auf natürliche Art und Weise für Gesundheit und Schönheit sorgt. Die Idee dazu kam ihr auf einer Reise durch Indonesien, wo sie Tamarinden, Kurkuma & Co. als Heilmittel kennenlernte. Tanita de Ruijt ist in Holland geboren und in Spanien aufgewachsen, studierte Spanisch und internationale Wirtschaft in Edinburgh und arbeitete jahrelang im Marketing bei Rude Health, einem Londoner Unternehmen für gesunde Ernährung.



© Patricia Niven