braumüller

Michael Puntigam. *Gesundheit durch die Kraft der Nahrung. TCM, Nachhaltigkeit und bewusste Ernährung*

Möchten Sie langfristig gesund werden oder bleiben, dann sind gesunde, frische und biologische Nahrungsmittel und die richtige Zubereitung der Nahrung unverzichtbar. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet hierfür ein vollständiges System, das der Autor mit Erkenntnissen aus der modernen Ernährungswissenschaft verbindet. Der Blick auf das Mikrobiom im Darm verdeutlicht die Wichtigkeit einer gesunden Ernährung, da die Ursachen für fast alle chronischen Krankheiten und Schwächen unseres Immunsystems hier zu finden sind. Erfahren Sie anhand hilfreicher Grafiken, Tabellen und Tipps, wie Ihr Körper funktioniert, und finden Sie mit Nahrungsmittelporträts sowie beispielhaften Rezepten wieder zu einem traditionellen und naturheilkundlichen Essen zurück.

Michael Puntigam
1970 in Feldbach (Stmk.) geboren, fand 1998 zu seiner Berufung im Bereich der chinesischen Naturheilkunde und Lebensweise. Es folgten Ausbildungen zum Dipl. TCM-Ernährungsberater und TCM-Therapeuten. Neben der Weiterbildung unter anderem in der Pharmakologie, folgte ein Praktikum in der Chengdu University of TCM, China. Sein Hauptinteresse gilt der klassischen Chinesischen Medizin nach den Werken von Zhang Zhongjing (Shang Han Lun). Er unterrichtet Zungen- und Pulsdiagnose und hält Vorträge zu diversen Bereichen der TCM sowie Ernährung und Naturheilkunde.

Michael Puntigam. Gesundheit durch die Kraft der Nahrung. TCM, Nachhaltigkeit und bewusste Ernährung
Hardcover mit zahlreichen Grafiken und Abbildungen
208 Seiten | (D) € 24
Braumüller | ISBN 978-3-99100-321-2
Erscheint am 7. April 2021

Kontakt
Mag. Ingrid Führer
Presse und Öffentlichkeitsarbeit
presse@braumueller.at
+43 (0)676 8142 98 97
+43 (0)1 319 11 59-14

Braumüller GmbH
ATU 64745039, FN 321586x

Gerichtsstand: Wien

Geschäftsführung
Bernhard Borovansky
Konstanze Borovansky

A-1090 Wien, Servitengasse 5
Tel. (+43 1) 319 11 59
Fax (+43 1) 310 28 05
E-Mail: office@braumueller.at
www.braumueller.at