

GROOT HANDBOEK GENEESKRACHTIGE PLANTEN

4^e DRUK

door Dr. Geert Verhelst

- Het Nederlandstalige standaardwerk voor fytotherapie, dat aan zijn 4e druk toe is
- Met een grondige inleiding over inhoudsstoffen, werking en bereidingswijzen
- Bevat 203 uitgebreide monografieën van geneeskrachtige kruiden, gebaseerd op recente wetenschappelijke literatuur
- Bevat 200 compactere kruidenfiches van minder gekende kruiden, van kruiden die in de vergetelheid zijn geraakt en van "gevaarlijke" kruiden, die met de nodige omzichtigheid moeten gebruikt worden.
- Met een zeer uitgebreid repertorium
- Geïllustreerd met talrijke kleurenfoto's

ISBN: 9789080778467 Uitgever: BVBA Mannavita



SUIKER & ZOETSTOFFEN

2^e herziene en uitgebreide DRUK

door Dr. Geert Verhelst

- Het complete standaardwerk over alle zoete stoffen, van natuurlijke suikers tot synthetische zoetmiddelen
- Waarom geraffineerde suikers slecht zijn voor de gezondheid en bijdragen tot tal van welvaartsziekten
- Een overzicht van de natuurlijke, ongeraffineerde zoetmiddelen en een grondige voorstelling van het zoete plantje stevia
- Waarom synthetische zoetmiddelen geen ongevaarlijke alternatieven voor suiker zijn
- Verstandig zoeten bij diabetes en overgewicht
- Het belang van de glycemische index (GI) en de glycemische lading (GL)

ISBN: 9789080778405 Uitgever: BVBA Mannavita

