



Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung

Ruediger Dahlke

Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung Ruediger Dahlke

 [Download Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung ...pdf](#)

 [Online lesen Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahru ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung Ruediger Dahlke

368 Seiten

Pressestimmen

„Eine spannende Reise durch den Ernährungs-Dschungel (...).“ (*Gesund & Fit*) Kurzbeschreibung

Was ist das Geheimnis guten Essens? Wie sieht eine Ernährung aus, die uns wirklich stärkt und von Grund auf nährt? Ruediger Dahlke begibt sich auf eine intensive Forschungsreise und findet Antworten, die selbst nach der Flut der Ernährungsbücher der letzten Jahre noch überraschen. Seine wohl wichtigste Erkenntnis ist, dass es vor allem auf die Lebensfrische in der Nahrung ankommt. Und diese hängt vor allem davon ab, wie viel Sonnenlicht in ihr gespeichert ist. Sensible Esser spüren das; es ist aber auch wissenschaftlich nachweisbar. Doch es geht nicht nur um Lebensenergie, sondern auch um Lebenswärme, wie sie uns die TCM erklärt. Zudem sollten wir pflanzlich-vollwertige Nahrung zu uns nehmen und sogar noch einen Schritt weitergehen: Glutenfreiheit ist das Gebot der Stunde.

Darüber hinaus empfiehlt Dahlke die "neuen" Superfoods in Gestalt von Brennessel oder Löwenzahn und enthüllt die vorrangige Bedeutung sekundärer Pflanzenstoffe in der Behandlung von Krebs. Auch auf die Fettfrage findet er Antworten, und so zeichnet sich am Ende eine Ernährung für Herz und Hirn ab.

Mit farbiger Rezeptstrecke: 20 vegane und glutenfreie Rezepte.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit 37 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Büchern von „Krankheit als Weg“ bis „Krankheit als Symbol“ begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie „Schicksalsgesetze“, „Schattenprinzip“ und „Lebensprinzipien“ bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Ruediger Dahlke nutzt seine Seminare und Vorträge, um die Welt der Seelenbilder zu beleben und zu eigenverantwortlichen Lebensstrategien anzuregen.

Sein Ziel, ein Feld ansteckender Gesundheit aufzubauen, spiegelt sich in Büchern wie „Peace Food“ und „Buch der Widerstände“, aber auch in der Verwirklichung des Seminarzentrums TamanGa in der Südsteiermark.

Download and Read Online Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung Ruediger Dahlke #A7619NE8GS5

Lesen Sie Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung von Ruediger Dahlke für online ebookDas Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung von Ruediger Dahlke Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung von Ruediger Dahlke Bücher online zu lesen.Online Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung von Ruediger Dahlke ebook PDF herunterladenDas Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung von Ruediger Dahlke DocDas Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung von Ruediger Dahlke MobipocketDas Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung: Die neue vegane Ernährung von Ruediger Dahlke EPub