



DIE VIELFALT VON FÖRDERLICHEN ERNÄHRUNGSWEISHEITEN AUF EINEN NENNER GEBRACHT. DAS KOCH- UND PRAXISBUCH FÜR EIN GLÜCKLICHES GESUNDES LEBEN.

In diesem Buch vereinigt:

- Die Fünf-Elemente-Küche mit dem ungemein wichtigen Hintergrund der Wirkungsweise der Lebensmittel.
- Die Weisheiten des Ayurveda mit besonderen Gewürzen und Ausdruck östlicher Mentalität.
- Die Schätze von Hildegard von Bingen. Sie hat erkannt und darauf hingewiesen, dass das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele nur mit einem gesunden Ernährungsstil möglich ist.
- Die erstaunlichen Zusammenhänge von Blutgruppen (-diät) und Nahrung.
- Die Vorteile für den Organismus durch Trennkost.
- Kleine aber feine Hinweise wie „Gut gekaut ist halb verdaut“, die sehr wichtig sind für unser aller Gesundheit.
- Des Weiteren wird jede Leserin und jeder Leser aufgefordert seine eigenen Erfahrungen mit einfließen zu lassen - jeder Mensch lebt von diesen und folglich ist das eigene Wohlbefinden einem stetigem Wachstum und Wandel unterworfen - es geht immer weiter!

Ernährung ist nicht das Höchste im Leben, aber sie ist der Nährboden auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann.

ISBN 978-3-00-072921-8

VEGETARISCHE FÜNF ELEMENTE KÜCHE

FRANZ XAVER BODMAIER

FRANZ XAVER BODMAIER

VEGETARISCHE FÜNF ELEMENTE KÜCHE

FAST VEGAN, VIELES GLUTENFREI
UND OHNE SOJAPRODUKTE

