

Kurztext

Dr. med. Ruediger Dahlke

Peace Food

**Wie der Verzicht auf Fleisch Körper und Seele heilt - mit 30
veganen Genussrezepten von Dorothea Neumayr**

ePub

15,99 € (D) / 15,99 € (A) / 23,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2568-2



Unsere Ernährung kann uns krank machen - oder heilen. Dies ist das flammende Plädoyer des Ganzheitsmediziners Rüdiger Dahlke für eine Ernährung des Friedens. Aus seiner Sicht enthält unsere Nahrung zu viel Totes und macht deshalb unglücklich. Die Auswirkung der Angsthormone des Schlachtviehs auf unsere Seele sind zwar noch nicht erschöpfend erforscht, eine umfangreiche chinesische Langzeitstudie hat aber zweifelsfrei bewiesen, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen Fleischkonsum und Krebsinzidenz gibt. Und Krebs ist aus Dahlkescher Sicht eindeutig eine Krankheit der Seele.

Diesem Szenario stellt er die heilende Ernährung entgegen: Die neuesten neuroendokrinen Erkenntnisse zeigen welche Hormone unsere seelische Balance bestimmen und wie sie mit hochwertigen Kohlenhydraten und Fetten befeuert werden. Kein Dahlke-Ratgeber ohne direkten Nutzen: Ein Rezeptteil mit dreißig veganen Genussrezepten zeigt, wie schmackhaft Nahrung für die Seele sein kann.