

DAS GROSSE BUCH DER GOTTESNAHRUNG

Geheimnisvoll gesund

„Das große Buch der Gottesnahrung“ zeigt in über 40 heilsamen Rezepten, wie gesunde Ernährung und das Kochen mit möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln Körper und Geist in Einklang bringen. Naturbelassene Lebensmittel helfen durch ihre gesundheitsfördernde Wirkung bei der Heilung und bereiten ebenso den Weg zur inneren Harmonie und spirituellen Reinigung auf der Reise zu sich selbst.

Das Buch erklärt verständlich die Grundlagen der Rezepte, die heilsame Wirkung bestimmter Lebensmittel, ihre Rolle für die innere Balance und das Immunsystem. Es ist ein ganzheitlicher Begleiter für gesunde Küche und Ernährung.

Gottesnahrung ist eine Reise zurück zur lebendigen Nahrung, zu möglichst unverarbeiteten und natürlichen Lebensmitteln.



Antje Watermann: Das große Buch der Gottesnahrung – Geheimnisvoll gesund.

96 Seiten, 225 x 183 mm,
Softcover,
ISBN 978-3-69019-073-2

Preis: €12,99