Irmgard Maria Gräf
Die Quark-Öl-Kur

Extrait du livre

Die Quark-Öl-Kur
de Irmgard Maria Gräf
Éditeur : Via Nova Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b16876

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

INHALT

Durch das Buch geführt 9

Teil l
Johanna Budwig und die Öl-Eiweiß-Kost 11
Johanna Budwig eine geniale Pionierin 12
Fette und Fettsäuren — Sonne für das Gehirn 17
Leinsamen — das Wunderkorn 23
Quark - der König der Öl-Eiweiß-Kost 29
Großmutter wusste es 35

Teil 2
Öl-Eiweiß-Kost in der strengen Form 41
Erlaubte Lebensmittel in der strengen Form der Öl-Eiweiß-Kost 44
Gewürze als Heilmittel 48
Unerlaubte Lebensmittel in der strengen Form der Öl-Eiweiß-Kost 50
Ein Beispieltag in der strengen Form der Öl-Eiweiß-Kost 53
Ein Beispieltag in der strengen Phase der Öl-Eiweiß-Kost 55
Die Heilkraft der Öl-Eiweiß-Ernährung 56

Teil 3
Öl-Eiweiß-Kost in der lockeren Form — den Stoffwechsel beflügeln 61
Lebensmittel in der lockeren Form der Öl-Eiweiß-Kost 66
Die Original Dr. Johanna Budwig Öl-Eiweiß-Creme 69
Beispieltag mit der lockeren Form der Öl-Eiweiß-Kost 71
Notfallapotheke für den Arbeitsalltag 73
Essen kochen auf Vorrat 75

Teil 4
Rezepteschatz — Gut geölt durch den Tag 77
Frühstücksrezepte — mit Schwung in den Tag 78
Frühstück mit Getreide 90
Brot und mehr 104

Leseprobe von I. M. Gräf, „Die Quark-Öl-Kur“
Herausgeber: Via Nova Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

OLEOLUX - Speisefett mit Sonne 113
Variationen mit Oleolux 116
Oleolux — die süße Verführung 119
Salate und Sprossen — knackig und frisch 121
Mayonnaise —verführerisch und edel 143
Dips vom Orient bis zur Karibik 153
Warme vegetarische Mahlzeiten 155
Fritten — diesmal anders 188
Smoothy und andere Getränke 190
Eiscreme und Snacks 200

Teil 5
Wie innen so außen — Spiegelungen und Wirkungen 209
Löwenzahn macht die müde Leber munter 210
Die beiden Geschwister —Bauchspeicheldrüse und Milz 212
Die Galle — Entscheider mit Autorität 214
Blut prägt den Stoffwechsel und Charakter 216
Telomere — Jugendlichkeit und Langlebigkeit 221

Anhang
Die Autorin 223
Danke 224
Wörterbuch über regionale Grenzen hinweg 225
Bezugsquellen 226
Literaturverzeichnis 227
Stichwortverzeichnis 229

Leseprobe von I. M. Gräf, „Die Quark-Öl-Kur“
Herausgeber: Via Nova Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Durch das Buch geführt

Teil I

beschreibt die Hintergrundinformationen zur Öl-Eiweiß-Kost, beginnend mit der weltbekannten Krebsforscherin Dr. Johanna Budwig bis zu den wesentlichen Bausteinen der Quark-Leinöl-Kost.

Teil l schlägt eine Verständnisbrücke von Quark-Leinöl zur Zellatmung, von der Zellatmung zur Zellgesundheit, von der Zellgesundheit zur Lebensfreude.

Teil 2

ist der Original-Budwig-Krankenkost gewidmet, insbesondere den erlaubten und unerlaubten Lebensmitteln, sowie Regeln und Möglichkeiten. Teil 2 beschreibt die Öl-Eiweiß-Kost als Kranken- und Aufbaukost.

Teil 3

öffnet das weite Potential der Öl-Eiweiß-Kost für einen jeden Menschen. Teil 3 zeigt elementare Bausteine der Öl-Eiweiß-Kost in der täglichen Ernährung, die Sie fit macht für das Leben.

Teil 4

ist mit vielfältigen Rezepten eine Einladung, die Wirkung der Öl-Eiweiß-Kost selbst zu erleben. Teil 4 gibt Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie nützliche Tipps für den Minimalisten bis zum Koch aus Leidenschaft.

Teil 5

lässt bedeutsame Zusammenhänge zwischen geistigen, seelischen und körperlichen Vorgängen aufscheinen.

Leseprobe von I. M. Gräf, „Die Quark-Öl-Kur“
Herausgeber: Via Nova Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Irmgard Maria Gräf

Die Quark-Öl-Kur

Die Heilkraft der Öl-Eiweiß-Ernährung nach Dr. Johanna Budwig mit vielen Rezepten

240 pages, broché
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr