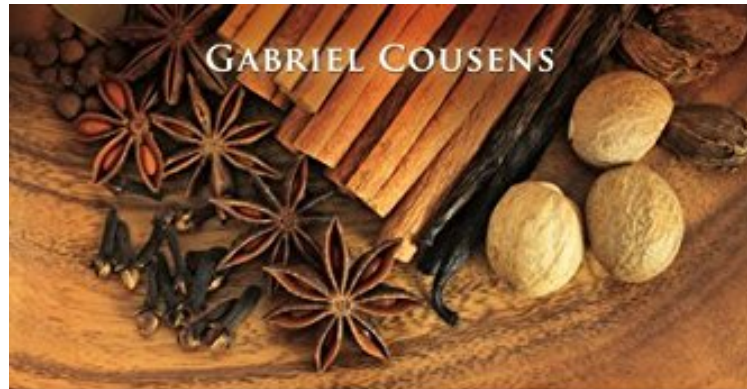


[Download] Die Kunst der Zubereitung lebendiger Nahrung

## Die Kunst der Zubereitung lebendiger Nahrung

Von Gabriel Cousens

ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



### Die Kunst der Zubereitung lebendiger Nahrung

Mit mehr als 160 Rezepten



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #264045 in BcherVerffentlicht am: 2012-01-16Einband:  
Taschenbuch181 Seiten | File size: 22.Mb

**Von Gabriel Cousens : Die Kunst der Zubereitung lebendiger Nahrung** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Kunst der Zubereitung lebendiger Nahrung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen12 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Vegane FrischkostVon irisDie Rezepte in diesem Buch sind sehr einfach und schnell zubereitet, aber das Resultat extrem wohlschmeckend. Sie sind eher kalorienarm, also zum Abnehmen geeignet. Die Basiszutaten kann man leicht auf Lager haben, Leinsamen, Sesam, Mandeln etc. Die Gemse berall erhltlich: Mohrrben Avocado Broccoli, Tomaten, Gurken; die Kruter und Gewrze teilweise leicht zu bekommen, ev. im Versandhandel. Der Autor arbeitet und ernhrt

sich "intuitiv", sodass ich mich zB bei der unter der Überschrift FRISCHKOST gelisteten Masalas wunderte, denn das ganze Buch enthält Frischkostrezepte, außer gedrückte Lebensmittel, wobei auch hier auf niedere Temperatur Wert gelegt wird, sodass auch diese für Rawists geeignet sind. Ein durch und durch erfrischendes Buch, sehr zu empfehlen. 40 von 41 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Spiritualität und Ernährung Von Klaus Esser "Erlesenes.info" Alle Werke des Autors sind von hoher Qualität und verdienen einen größeren Leserkreis. Als Pionier der Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesundheit und Spiritualität führt er westliche, vegetarische Ernährungserkenntnisse und die Lehre des Ayurveda zusammen. Ziel ist es, Lebensenergien zu stärken und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Das Buch ist praxisorientiert und stellt außergewöhnliche Frischkost-Speisen vor, die nach Säure- und Basenbildung sowie nach Jahreszeiten gegliedert sind. Er zeigt die Herstellung von Gewürzmischungen, gedrückter Lebensmittel, Sprossen, vitalisierende Obstsaften, Samensaucen und vieles andere mehr. Es wird ein Grundrepertoire von 160 Rezepten beschrieben, sodass man beginnen kann, eigene Rezepte auf der Basis der vorgestellten Prinzipien zu entwickeln. Dieses Buch beruht auf den Grundlagen der vorangegangenen drei Bände der Reihe Bewusst essen 4 von 7. Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nicht schlecht, aber... Von Eternal Romantic Um ehrlich zu sein - ich habe es weitergegeben. Wenn aus dem Aufnehmen von Nahrung eine fast religiös anmutende Zeremonie wird, dann kriege ich - wenn ich mich darauf einlasse - ja sofort Schuldgefühle, wenn ich mal einen Teller Pommes verzehre. Wem Ayurveda und Rohkost bisher allerdings unvereinbar schienen, dem mag diese Lektüre angeraten sein, denn er wird darin Hinweise finden, wie es trotzdem geht.

**Kurzbeschreibung** Man ist, was man isst, das ist eine uralte Weisheit, doch welche Auswirkungen Ernährung auf unsere Spiritualität hat, ist vielen noch nicht bekannt: Rohkostliche Nahrung lässt nicht nur unseren Körper gesunden, sie heilt auch unsere Seele und klärt unseren Geist, denn die Schwingungen lebendiger Nahrung bringen uns in Kontakt mit unseren eigenen ursprünglichen Seelen-, Körper- und Geistesschwingungen, das hat Dr. Gabriel Cousens herausgefunden. Und so bietet seine Küche nur Frischkost-Gerichte, die höchstens sanft erwärmt werden, sodass Vitamine und Enzyme erhalten bleiben. Die Kunst der Zubereitung lebendiger Nahrung führt den Leser ein in die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesundheit und Spiritualität; stellt zahlreiche kostliche, zum Teil außergewöhnliche Frischkost-Speisen vor, die danach gegliedert sind, ob sie sich wärmend oder kühlend auf die jeweilige Konstitution auswirken, ob sie Säure- oder Basen bildend sind und zu welcher Jahreszeit sie am besten genossen werden; zeigt, wie Gewürzmischungen, gedrückte Lebensmittel und Sprossencracker sowie vitalisierende Obstsaften, Samenöle, -kase und -joghurts, Dips und Dressings hergestellt werden, und enthält einen groben Dosha-Test, um den eigenen ayurvedischen Konstitutionstypus zu bestimmen und danach die geeigneten Rezepte auszuwählen. Bei dem Autor und weiteren Mitwirkenden Dr. Gabriel Cousens ist praktischer Arzt, Psychiater und Familientherapeut. Er setzt Ernährung, Naturheilkunde, Homöopathie und Akupunktur zusammen mit spirituellem Bewusstsein ein, um Körper, Geist und Seele zu heilen. Außerdem ist er zertifizierter Reiki-Meister, Essener-Lehrer und leitet in Patagonia, Arizona, das Tree of Life Centre, in dessen Rahmen Workshops über spirituelle Ernährung, bewusstes Essen und spirituelle Fasten-Retreats abgehalten und Pancha-Karma-Kuren zur Reinigung durchgeführt werden. Als Autor und Kolumnist arbeitet er im Bereich Gesundheit und Ernährung für mehrere amerikanische Gesundheitsmagazine.