



DIE VEGANE TIERFREUNDLICHE VITAMIN-MINERAL-TABELLE

Dieses Buch zeigt die vielen Vorteile der Vegan- und Vitalkost, gibt Antworten auf Fragen, wo man z.B. Eisen, Calcium, Selen, Zink, Folsäure, Vitamin B12, Enzyme, Omega-3-Fettsäuren, Eiweiß, essentielle Aminosäuren u.v.m. in pflanzlichen Nahrungsmitteln finden kann und, wie man möglichen Mangelzuständen vorbeugen kann.

Zahlreiche Studien belegen, dass 80% der Zivilisationskrankheiten ernährungsbedingt sind. Ein Großteil davon lässt sich vermeiden bzw. erfolgreich therapieren, wenn man aufhört, Tiere und tierische Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Das Kapitel „Das geheime Leben der Pflanzen“ vermittelt interessante Fakten, die helfen, eine Beziehung der Achtsamkeit und Dankbarkeit zur Mutter Erde aufzubauen.

Eine vegetarische Vegan- und Vitalkost-Ernährung ist eine gute Basis für die Gesundheit und unsere geistige Entwicklung. Jedoch, wichtiger als die Ernährung ist eine positive Lebenseinstellung und Denkweise.

Die Natur- und Pflanzenwelt bietet uns sämtliche Stoffe, die der Körper für ein gesundes Leben braucht – somit muss für uns kein Tier sterben!

Immer mehr Menschen, in Deutschland über 8 Millionen, in der ganzen Welt werden Vegetarier, Veganer und Vitalköstler, aus gesundheitlichen, ethischen und moralischen Gründen. Auch aus Respekt, Achtsamkeit und Liebe zu den Tieren und zur Natur.

Die Vegane-Vitalkost-Ernährung ist ein beliebter Trend und parallel dazu aktiver Tier-, Natur, Umwelt- und Klimaschutz. Sie ist eine gute Basis für die Gesundheit und die geistige Entwicklung – zudem ein guter Beitrag, damit diese Welt besser wird.

7. Auflage 1. August 2017 - erweitert und überarbeitet

240 Seiten, Hardcover, 30 Abbildungen

AUTOR: Jordi Campos, Arzt, Naturheilverfahren, Ganzheitsmedizin, Sehtraining, Autor, Tierschützer, Vegetarier dritter Generation