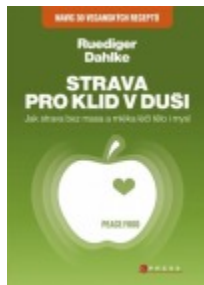


Strava pro klid v duši - Jak strava bez masa a mléka léčí tělo a mysl



[Ruediger Dahlke](#)

Strava pro klid v duši - Jak strava bez masa a mléka léčí tělo a mysl - Ruediger Dahlke ke stažení PDF Maso a mléčné výrobky přispívají ke vzniku nemocí, což dokázal nespočet studií. Na jejich konto spadají především rakovina a kardiovaskulární onemocnění, ale i mnoho dalších nemocí jako cukrovka nebo autoimunitní onemocnění.

Podle autora Ruedigera Dahlkeho to způsobují především dva faktory. Požíváním potravy ze zvířecích těl se do našeho organismu dostává příliš mnoho mrtvé hmoty a spolu s ní do nás při jídle přechází nesmírné utrpení, které zvířata zažívají v hromadných chovech a na jatkách. Naštěstí vedle toho existuje způsob, jak se stravovat zdravě.

Strava pro klid v duši, autorem nazvaná „Peace Food“ je výživa postavená na plnohodnotných sacharidech i vysoce hodnotných rostlinných bílkovinách. Na základě nejnovějších

neuroendokrinnologických poznatků autor ukazuje, co musíme jíst, abychom podpořili tvorbu hormonů, jako je serotonin, dopamin nebo GABA, a tím dosáhli tělesné a duševní rovnováhy. Dr. Ruediger Dahlke (1951),

působí od roku 1979 jako lékař a psychoterapeut, specializovaný na přírodní léčbu a homeopatii. Pořádá semináře v německy mluvící části Evropy a v Itálii.

Svémi knihami o výkladu klinických obrazů nemocí založil celostní psychosomatiku, která již více než 15 let nachází stále více

příznivců. Jeho stěžejní díla můžete sehnat i v češtině: Nemoc jako symbol, Nemoc jako řeč duše, Princip stínu. Připravujeme volné pokračování této publikace Strava pro klid v duši – recepty veganské kuchyně.

