

(Free read ebook) Die Vitalrohvolution: 12 Schritte zu lebendiger Nahrung

## Die Vitalrohvolution: 12 Schritte zu lebendiger Nahrung

Von Victoria Boutenko

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



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #287003 in BcherMarke: YogishopVerffentlicht am: 2010-03-01Abmessungen: 9.13 x .79b x 5.94l, Einband: Taschenbuch230 Seiten | File size: 58.Mb

**Von Victoria Boutenko : Die Vitalrohvolution: 12 Schritte zu lebendiger Nahrung** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Vitalrohvolution: 12 Schritte zu lebendiger Nahrung:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen23 von 23 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leicht zu lesen und durchaus motivierendVon TopolinaVictoria Boutenko, eine in den USA lebende Russin, erzahlt uns in diesem Buch im Plauderton, welch grosses Glueck es fuer sie und ihre Familie war, dass sie vor knapp 20 Jahren alle

gleichzeitig krank wurden. Der Sohn hatte Diabetes, die Tochter schweres Asthma, ihr Mann eine komplizierte Schilddruesenerkrankung, sie selber wog 125 Kilo, hatte Herzrhythmusstoerungen und zahlreiche andere Krankheiten. In ihrer Verzweiflung spricht sie unterwegs eine fremde, aber sehr gesund aussehende Frau an, was deren Geheimnis waere und diese verraet ihr: Rohkost! Ihre Familie, die es gewohnt ist, sich von Hamburgern, Pommes und Dosenfutter zu ernaehren ist alles andere als begeistert. Der Mann droht gar mit Scheidung. Als ihr 38-jaehriger Ehemann allerdings von seinem Arzt prognostiziert bekommt, er habe nur noch 2 Monate zu leben, falls er einer weiteren Operation nicht zustimmen sollte, macht sie kurzen Prozess: Sie wirft zuhause alle vorraetigen Lebensmittel in den Muell, zertruemmert ihre heissgeliebte Mikrowelle und kauft Aepfel, Bananen und Orangen. Etwas Anderes fiel ihr zunaechst nicht ein. Die Familie murt, aber bereits am naechsten Tag geht es allen deutlich besser. An dieser Stelle wird es fuer mich etwas unglaubwuerdig, denn ich muss mich der Meinung einer Vor-Rezensentin anschliessen, dass bei einer sofortigen Umstellung auf 100% Rohkost mit Reinigungsreaktionen zu rechnen ist, die mitunter sehr heftig ausfallen koennen, zumal wenn man sich zuvor jahrelang von amerikanischem Schnellfutter ernaehrt hat. Und das wird an keiner einzigen Stelle erwaeht. Sie betont lediglich, dass der Umstieg nicht leicht war und sie wochenlang in Gedanken Bagels, Schokolade und Chips verzehrt hat, gleichzeitig aber von Tag zu Tag fitter und fitter wurde. Dass sie diese eher im Regel- als im Ausnahmefall zu erwartenden Entgiftungsreaktionen nicht erwaeht wiegt meiner Meinung nach schwer, ich gebe dem Buch aber trotzdem 4 Punkte, da es durchaus motivieren kann, seine eigene Ernahrung zu hinterfragen und zu verbessern. Die meisten Leute machen sich keinerlei Gedanken ueber das was sie essen, andernfalls stuenden all die Billig-Supermaerkte laengst vor dem Aus. Ich weiss aus eigener Erfahrung wie sich das ganze Leben aendern kann, wenn man seine Ernahrung aendert. Sie informiert sehr schoen darueber, was mit Nahrung passiert die gekocht wurde, was im Koerper so vor sich geht, ueber Suchtstoffe in der Nahrung und gibt auch recht gute Tips wie man das Verlangen nach gekochter Nahrung ueberwinden kann. Die gruenen Smoothies sind eine sehr gute Idee, ich persoendlich hatte sie allerdings nach einiger Zeit ueber und kann nur noch gelegentlich mal eines trinken. Sehr interessant fand ich auch ihre Ueberlegungen den Verzehr von Insekten betreffend. (Keine Angst, sie verlangt nicht von uns, dass wir Insekten essen sollen!) Ich halte das Buch fuer lesenswert, auch wenn durch die Lektuere bestimmt nicht gleich Jeder zum Rohkoestler wird. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Groartig! Von Kunde Dieses Buch hat endlich den Schalter bei mir umgelegt. Ich habe ber die Jahre sukzessive meine Ernahrung umgestellt - erst verschwand Weizen, dann Getreide komplett, dann war es der Fisch, der total verseucht und verstrahlt ist, egal woher er kommt, dann zunehmend Milchprodukte und Fleisch. Aber ich sprte, ich bin noch nicht da, wo mein Krper hinmchte. Jetzt habe ich alle sachlichen Begrndungen fr die Rohkost, die Lust darauf, der Appetit auf alles Verarbeitete und Gekochte ist mir vergangen und mit den richtigen "Koch"bchern von anderen Autoren zaubert man spielend die tollsten Gerichte fr sich und seine Liebsten! 12 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super Buch mir geht es wundervoll!!! Von Erwin Bittlingmaier Ich bin wirklich gklich dieses Buch gekauft zu haben! Der Umstieg von Kochkost auf Rohkost war super einfach und die Ergebnisse sind bis jetzt schon genial. Ich hatte schon immer gute Laune und die ist jetzt noch viel besser. Mal schauen was ich in Zukunft noch erleben werde. Begeisterte und entspannte Gre

Kurzbeschreibung Die Autorin erlebte aus eigener Erfahrung, welche enorme Bedeutung lebendige Rohkost-Nahrung fr die menschliche Gesundheit hat. Sie erzht, wie sie 1994 dadurch sich, ihren Mann und ihre beiden Kinder von schweren Krankheiten heilte. Seitdem hat sie unermdlich weiter zum Thema lebendige Nahrung recherchiert und prsentiert hier viele interessante wissenschaftliche Erkenntnisse, die teils erst in den letzten Jahren bekannt wurden. Sie untersucht unter anderem, was Lebendigkeit ausmacht, was die ersten Menschen aen, welche Rolle Bakterien im menschlichen Organismus spielen und wie der Krper sich selbst heilen kann. Ausfhrlich geht sie auerdem auf das bisher vernachlassigte Thema der Sucht nach gekochter Nahrung ein. Hierzu stellt sie ein detailliertes, praxisbezogenes 12-Schritte-Programm vor, das es erleichtert, die Ernahrung auf lebendiges Essen umzustellen. Ein Rezeptteil mit einfach zu erstellenden rohen Gerichten rundet das Buch ab. ber den Autor und weitere Mitwirkende ber die Autorin Die gebrtige Russin Victoria Boutenko lebt seit vielen Jahren in Oregon, USA, und ist weltweit eine gefragte Vortragsrednerin, gibt Kurse ber Rohkost-Ernahrung und schreibt regelmig Beitrge fr diverse Gesundheitsmagazine. Sie ist auerdem auerordentliche Professorin an der Southern Oregon University. Ihre Bcher wurden in bislang 9 Sprachen bersetzt. Auf Deutsch erschien bislang von ihr im Hans-Nietsch-Verlag ihr Buch Green for Life, in dem es um die Grnen Smoothies geht Mixgetrnke aus Grnpflanzen, Frchten und Wasser, die fr jedermann das heilende Potential des Chlorophylls erschliessen. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Anmerkung der Autorin Ich glaube, da wir alle dazu bestimmt sind, gesund zu sein, da unsere wunderbaren Krper vollkommen sind und da Krankheit nicht normal ist. Dennoch wie viele Leute knnen Sie aufzhlen, die vollkommen gesund sind? Ich bin der Auffassung, da unsere Gesundheit und Vitalitt weitgehend von unserer Ernahrung abhngen. Die meisten von uns haben zumindest eine vage Vorstellung davon, welche Speisen uns gesund machen und mit Energie erfllen knnen. Ich assoziiere Gesundsein mit dem Gefhl einer wohligen Leichtigkeit in

meinem Körper, mit einer angenehmen Stimmung und klarem Denken, hauptsächlich aber damit, da ich die Energie habe, mir meine Träume erfüllen zu können. Ich weiß noch, wie meine einstige Krankheit viel Freude aus meinem Leben verschwinden ließ; sie brachte meine Energie zum Versiegen und hielt mich davon ab, all jene Tätigkeiten nachzugehen, die mir ein Höchstmaß an Glück und Erfüllung verliehen hätten. In unserer Gesellschaft ist die hoffnungslose Ansicht weit verbreitet, eine Menge Krankheiten seien unheilbar. Ich behaupte, daß diese Ansicht bei vielen Menschen auf einer Abhängigkeit von ungesunden Lebensmitteln sowie auf dem Gefühl von Unfähigkeit beruht, ihre Gewohnheiten zu ändern. Unglücklicherweise sind die Ärzte machtlos, wenn es darum geht, diese Mangelernährung auszugleichen, auch wenn sie alles tun, was ihnen einfallt, um zu helfen. Jeden Tag sehe ich Leute um mich, die verzweifelt darum bemüht sind, sich besser zu ernähren, und dennoch nicht in der Lage sind, etwas an ihren Gewohnheiten zu ändern. Immer wieder ertappen sie sich dabei, jene Speisen zu essen, die sie eigentlich tunlichst meiden wollten. Auf Grund zahlreicher Experimente und Nachforschungen bin ich zu dem Schluß gelangt, daß es möglich ist, sich aus dieser Abhängigkeit zu befreien, und daß man seinen Gesundheitszustand auf einschneidende Weise verbessern kann, sofern es einem gelingt, sich an einen bestimmten Speiseplan zu halten. Während der vergangenen zwölf Jahre leitete ich weltweit Tausende von Kursen und Wochenend-Workshops. Ich bekomme Dankesbriefe von den Tausenden von Menschen, die meine Bewältigungsstrategien ausprobiert haben, um sich erfolgreich gesünder zu ernähren. In dieser bearbeiteten und erweiterten Auflage von *Die Vitalrevolution* habe ich meine Forschungen auf der Grundlage neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse aktualisiert. Ich habe mehr von meinen persönlichen Erfahrungen eingebracht, spreche auch historische Themen an wie z. B. die Frage, wie die Abhängigkeit des Menschen von gekochter Nahrung überhaupt entstanden ist, und stelle Ihnen zusammen mit meinen leckersten Rezepten auch meine wirksamsten Erfolgstechniken vor. Viel Spaß beim Lesen! Ich freue mich darauf, Ihnen irgendwann in einer Saftbar zu begegnen! Auf eine gute Gesundheit! Victoria