

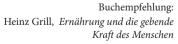
Buttermilch mit Sonneblumen- oder Sesamöl, Honig, Vanille und einer Prise Salz – gut gerührt – gibt ein außerordentlich harmonisches und gesundes Getränk.

Heinz Grill

Der Autor, Heinz Grill, schreibt als spiritueller Lehrer über die Bedeutung der Milch für die Ernährung, dass sie eine gute Grundlage für Wachstum und Leistungsfähigkeit des jungen Menschen bietet, ohne ihn in seiner Entwicklung zu beschweren, er empfiehlt aber für Erwachsene vor allem gesäuerte Milchprodukte.

"Die Milchsäure durchdringt den Erdenstoff des meist noch schwer verdaulichen Nahrungsmittels mit Lichtätherkräften und regt auf diese Weise die Verdaulichkeit wie auch die gesamte Dynamik der Milch an." (siehe Zeichnung rechts)





7. Auflage 2013, 200 S., broschiert, 177 Fotos und Zeichnungen ISBN 978-3-9815855-0-6





"Die Milch, die von der Kuh gewonnen wird, fördert als Nahrungsmittel den Lebensäther (geistige Bildekraft A.d.R). Wer Milch zu sich nimmt, gewinnt in sich ein Empfinden des irdischen Zugehörigseins, er erlebt gewissermaßen eine Art Rodennähe"

Stephan Wunderlich Verlag Sigmaringen Tel 07571-6870261

www.stw-verlag.com Foto und Zeichnungen: Regina Spirkl www.leichtes-design.de