



Buttermilch mit Sonnenblumen- 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 Erdstoff 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)



Buchempfehlung:  
Heinz Grill, *Ernährung und die gebende Kraft des Menschen*

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 Bildkraft A.d.R.). Wer Milch zu sich nimmt, gewinnt in sich ein Empfinden des irdischen Zugehörigseins, er erlebt gewissermaßen eine Art Bodennähe.“*

Stephan Wunderlich Verlag  
Sigmaringen  
Tel. 07571-6870261

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