

# Die Heilnahrung

2. überarbeitete  
Neuaufgabe

## nach den 7 Wertigkeitsstufen der Rohkost

### Sieben Rohkoststufen

Nach den beiden Grundlagenwerken „Die Rohkost ist eine Geheimlehre“ und „Das spirituelle Testament der Rohkost“ und dem dritten Band „Der Lebensbaum der Essener“ ist nun der vierte Band „Die Heilnahrung“ von Michael Delias erschienen, in dem es um die Frage nach der Verträglichkeit von Rohkost geht. So finden Sie sieben unterschiedliche Rohkoststufen, nach der Verträglichkeit gestaffelt. Jede Stufe wird durch zahlreiche farbig bebilderte Rezepte verdeutlicht.



### Nahrung höchster Ordnung

Sie fangen an, in Ihrem Leben Ordnung zu schaffen. Und dabei hilft Ihnen Nahrung höchster Ordnung. Und wie Sie alle wissen, haben unbehandelte, biologische, nichtkultivierte Nahrungsmittel, wild im Wald gewachsen, wie Wildkräuter und -beeren, Pilze, wilde Obst- und Nussorten und zarte Baumblätter die meisten Vitalstoffe und den höchsten Nährwert. In Stufe eins, „die Heilnahrung“, finden Sie zahlreiche Kombinationen dieser Ernährung des Menschen.

### Nahrung ist unser Heilmittel

Sie fragen sich vielleicht, kann eine Nahrung heilen? Jedenfalls kann minderwertige nährstoffarme Industriekost krank machen. Der Beweis dafür ist die seit der Einführung von Fertignahrungsmitteln in den 60iger Jahren jedes Jahr stark wachsende Zahl von Personen mit Nahrungsmittelallergien jeglicher Art in der Bundesrepublik Deutschland. Wenn Fast Food krank machen kann, so kann das Weglassen von Junk Food, Fast Food, Industriekost und Konservennahrung den Menschen wieder gesund machen, ohne anderweitiger Lebensveränderung. Sie sehen, der Mensch muss den ersten Schritt in Richtung Gesundheit gehen, die Selbstheilung kommt dann von ganz alleine.



### Rohkost falsch kombiniert

Viele Menschen vertragen die Rohkost nur deswegen nicht, weil sie bisher nur Rohkostgerichte der Wertigkeitsstufe drei bis sieben zu sich genommen haben bzw. die Rohkost falsch kombiniert haben. Je einfacher die Rohkost (Stufe eins und zwei), desto verträglicher ist sie.

### Verdauungsmuskel kräftigen

In der ersten Wertigkeitsstufe „Die Heilnahrung“ erfahren Sie, welche Kombinationen einzelner unverarbeiteter Nahrungsmittel den höchsten Verdauungsnutzen für Sie bringen und Ihren „Verdauungsmuskel“ wieder kräftigen bzw. aktivieren, wenn er z.B. ganz verkümmert war.

### Gesundheit bedeutet Ordnung

Krankheit bedeutet Unordnung bzw. Ungleichgewicht in irgendeinem Lebensbereich. Gesundheit heißt Ordnung. Und mit der Ordnung der Nahrung fängt alles an. Haben Sie in Ihre Ernährung Ordnung gebracht, überträgt sich diese Neuordnung auf alle anderen Lebensbereiche. Sie befinden sich somit in der Phase der Neuorientierung, ob gesellschaftlich, zwischenmenschlich, beruflich, spirituell oder ökologisch.

### Das Wunder der Selbstheilung

Nutzen Sie die Informationen „der Heilnahrung“ und Sie werden staunen, wie stark sich Ihre Selbstheilungskräfte verstärken werden und Ihr Körper das Wunder der Heilung erfährt.



### Rohkost-Unverträglichkeit

Viele Menschen sind heute soweit degeneriert, dass ihre Verdauungskraft vollkommen verkümmert ist und Rohkost nicht mehr aufgespalten wird. Diese Menschen kommen mit gedünstem Gemüse besser zurecht. In „der Heilnahrung“ finden Sie zwei Ausnahmestufen, die von der Rohkost abweichen. Es handelt sich um zwei Übergangsstufen für verdauungsgeschwächte Menschen, die langsam an die Rohkost herangehen sollten und mit der Schulung der Verdauung noch einmal ganz von vorne beginnen sollten, bis das Verdauungsfeuer wieder so stark geworden ist, dass einfache Vitalkost in den Speiseplan mit aufgenommen werden kann, in Abwechslung mit schonend gedämpften Nahrungsmitteln bei Bedarf.

### Welcher Ernährungstyp?

Mit „der Heilnahrung“ haben Sie die Möglichkeit, Ihren Ernährungs- und Konstitutionstyp zu bestimmen und danach Ihre Rohkostform nach den sieben Wertigkeitsstufen herauszufinden.

### Angaben zum Buch

Das Buch umfasst 258 Seiten, im Paperback-Format, Preis: D: 19,90 A: 20,50

### Bestellung:

Bestelltelefon: 09120/18 00-78  
Fax: -79  
Email: [bestellung@die-wurzel.de](mailto:bestellung@die-wurzel.de)  
Die Wurzel - Finkengasse 28  
90552 Röthenbach-Haimendorf



NEU!



Erschienen seit 29.07.16

Buchbesprechung siehe Seite 47.

Frühjahrsaktion „HNI17“ bis 07.04.17: Die Heilnahrung und/oder die Naturgeburt + Die Wurzel 01/17 gratis + Porto