

TRINITY

Jana Iger

Mein russisches Geheimrezept für natürliches Entgiften

232 Seiten, **Trinity Verlag**
16 x 18,5 cm, Klappenbroschur, zweifarbig
18,00 € (D) / 18,50 € (A)
ISBN 978-3-95550-261-4

Erscheinungstermin: Mai 2018



Geheimes Wissen aus den Weiten Russlands zum Trendthema Natürliches Entgiften

Mit unserer heutigen Ernährung nehmen wir mehr Gifte als Nährstoffe zu uns, was unsere Ressourcen mehr und mehr aufzehrt, und zahlreichen Krankheiten einen Nährboden bereitet.

Dabei tragen wir eigentlich alles in uns, um bis ins hohe Alter jung, gesund und vital zu bleiben. Was wir dafür brauchen, ist eine Ernährungs- und Lebensweise, die dafür sorgt, dass wir Schlacken und Giftstoffe kontinuierlich ausleiten.

Jana Iger enthüllt in ihrem Buch **Mein russisches Geheimrezept für natürliches Entgiften** das Geheimrezept ihrer russischen Heimat: abgekoppelt von den westlichen Entwicklungen brachten ihre Ahnen hochwirksame Heilmethoden hervor, die auf energetischen Prinzipien und dem Verzehr der richtigen Nahrungsmittel beruhen und in tiefem Einklang mit den Gesetzen der Natur stehen.

Diese Kost, die mit Kräutern, Pflanzen, Mineralien, Bädern und vielem mehr angereichert ist, versorgt unseren Körper nicht nur mit allem, was er braucht, sondern ist zudem äußerst schmackhaft.

Mithilfe vieler praktischer Anleitungen, Übungen und Rezepte zeigt sie, wie wir unseren Organismus auf allen Ebenen energetisch reinigen, verjüngen und heilen können. Durch diese Entschlackung regeneriert sich nicht nur der Körper, auch der Geist wird klar und frei von Ängsten. Unsere Intuition wird gesteigert, und mehr und mehr sind wir in der Lage, selbst zu spüren, welche Nahrungsmittel, Pflanzen und Kräuter uns unterstützen.

»Jana Iger – sehr naturverbunden, sensitiv, erfrischend und authentisch, mit einer großen russischen Seele.« Lumira



© privat

Jana Iger geboren in der Ukraine, lebt seit 1999 in Deutschland. Seit vielen Jahren widmet sie sich der Aufgabe, das wedrussische Wissen ihrer Ahnen zu vermitteln. In ihren Seminaren und Vorträgen lehrt sie Selbstheilungsmethoden, die helfen, die Ganzheit und Harmonie in allen Körpersystemen wiederherzustellen und seelisch zu wachsen.