

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1: Wie man die eigene optimale Ernährungsweise findet	15
Die Anpassung der Ernährung an die individuellen Bedürfnisse	22
Die Psychologie unserer Eßgewohnheiten	27
Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig	39
2: Die Assimilation der Energien von Mutter Natur	43
Feinstoffliche Assimilation	47
Unsere Lebensmittel verbinden uns mit der Natur	54
Unsere Ernährung stimuliert unsere inneren Kräfte	55
3: Individuelle Ernährung gemäß der eigenen	
Körper-Geist-Konstitution	61
Das ayurvedische Tridosha-System	63
Das Bild des Vata-Doshas	69
Das Bild des Kapha-Doshas	83
Das Bild des Pitta-Doshas	91
Der Einfluß von Zeitzyklen auf die Dosha-Energien	98
Dosha-Kombinationen	106
4: Die Wirkung verschiedener Lebensmittel auf die Konstitution	113
Ernährungsrichtlinien für Vata-Konstitutionen	115
Ernährungsrichtlinien für Kapha-Konstitutionen	123
Ernährungsrichtlinien für Pitta-Konstitutionen	127
5: Subtile Botschaften aus der Natur	133
Die sechs Geschmacksrichtungen	136
Lebensmittelqualitäten	139
Die Regenbogenernährung	143

6: Die Wirkung unserer Nahrung auf Körper, Geist und Seele	147
Yin und Yang bei der Einteilung von Lebensmitteln	155
Wie wir mit der Ernährung unsere spirituelle Energie fördern können	158
Hypoglykämie und Psyche	162
Spezifische Heilwirkungen von Lebensmitteln	165
Gesundheit und spirituelles Wachstum durch Fasten	171
7: Fasten nährt die Seele	179
Die Auswirkungen des Fastens auf die Lebenskraft	183
Fasten ist unbedenklich	185
Soft- und Wasserfasten	187
Fasten als Verjüngungsmethode	187
8: Der Säure-Basen-Haushalt	191
Der Einfluß der Ernährung auf das Säure-Basen-Gleichgewicht	198
Die Definition von säure- und basenbildenden Lebensmitteln	204
Die Wirkungen von Ergänzungspräparaten und Arzneimitteln auf den Säure-Basen-Haushalt	211
Symptome einer Übersäuerung	212
Symptome eines Basenüberschusses	215
Was ist ein gesunder pH-Wert?	218
Wie man den pH-Wert ausgleichen kann	223
Glossar	230