

## 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	
fordern 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
Saft- 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