

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	13
1 Warum wir ein neues Ernährungsparadigma brauchen	23
2 Die Grundlagen des neuen Ernährungsparadigmas	37
3 Ungewöhnliche Phänomene und wie das neue Paradigma sie erklärt	49
4 Die Frage der Assimilation	65
5 Das System der Chakren	69
6 Die feinstofflichen Körper	85
7 Die Kundalini	91
8 Nährstoffe: die Vielfalt und der Eine	103
9 Die Regenbogen-Ernährung	125
10 Der menschliche Kristall	137
11 Bioenergetische Assimilation	149
12 Betrachtungen zur Ernährungsweise	161
13 Rohe und gekochte Nahrungsmittel	165
14 Soll man viel oder wenig Eiweiß essen?	177
15 Sein oder Nichtsein: Vegetarier oder Fleischesser	185
16 Das ayurvedische Tridosha-System und das Zusammenstellen einer individuellen Ernährung	191
17 Ausgewogene Ernährung	209
18 Bewußtsein und Ernährung	225
19 Fasten und spirituelles Leben	245
20 Die wichtigste Regel für spirituelle Ernährung: Iß dich niemals satt!	263
21 Die Chemie von Streß, Alchemie und Meditation	269
22 Evolution und höchste Blüte der Kundalini	293
23 Ernährung, Kundalini und Transzendenz	323
24 Zeit der Integration: eine individuelle Annäherung an eine entwicklungsfördernde Ernährungsweise	331
Epilog	353
Anhang I: Die Zubereitung biogener Nahrungsmittel	355
Anhang II: Meditation	359
Anmerkungen	365