

Inhalt

Vorwort	7
Richtig oder falsch?	12
Entwickle ein höheres Nahrungsbewusstsein	16
Komme wieder in Kontakt mit dir selbst und deinem Körper	22
Warum reagiert unser Körper allergisch?	
Warum reagieren wir allergisch auf den Körper?	26
Essen aus purer Freude – die Vision 2030	34
Wie gelangen wir dorthin – der Übergang	42
Worauf liegt dein Fokus – Gesundheit oder Zelleuchten?	44
Nahrung repräsentiert Bewusstsein	49
Vegetarisch oder flexigan – Tier oder Pflanze?	54
Die Küche – ein heiliger Ort	57
Wo stehen wir heute, und wie kam es dazu?	59
Zucker – die Droge des 21. Jahrhunderts	60
Roh und unverarbeitet – oder lieber gekocht?	63
Enzyme	65
Die Notwendigkeit natürlicher und lebendiger Nahrung für deine Geschmacksnerven	70
Chlorophyll und die Schimpansen – die Magie von rohem Spinat	73
Green Smoothies	76
Das Basisrezept für einen Green Smoothie	78

Super Food	80
Goji-Beeren	82
Rohe Kakaobohnen	83
Bienenpollen	85
Weizengras	86
Hanfsaat	87
Colostrum	88
Maca	90
Superlebensmittel Wasser	92
Wer austrocknet, hält Fett fest	96
Höre auf mit den Diäten, und triff die Wahl für einen neuen Lifestyle	98
Die Wichtigkeit eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts	100
Rezepte	106
Unser Lieblings-Smoothie	106
Der Sommer-Smoothie	107
Der Power-Smoothie	108
Supergreen-Smoothie	109
Rohe kalte grüne Suppe (sehr erwärmend)	110
Super-Food-Rohschokoladen-Creme	111
Kakao-Nussmilch	112