

Inhalt

Einleitung	7
1. Die Umstellung auf vegetarische Ernährung	9
Körperliche Entgiftung	15
Die Psychologie der Ernährungsumstellung	18
Neue Perspektiven	24
2. Phase I: Gesünder ohne Fleisch	29
Wie Sie chemisch behandelte Produkte meiden können	36
Der Übergang zu einer gesünderen Ernährung	47
Unerhitzte Fette sind ungefährlich	52
Eine fleischorientierte Kost schadet Ihrer Gesundheit	56
3. Gesundheit und Trinkwasser	61
Wie kommt es zur Wasserverschmutzung?	66
Wo gibt es reines und gesundes Wasser?	68
Strukturiertes Wasser	72
Welche Faktoren reduzieren das Zeta-Potenzial unseres Wassers?	75
4. Phase II: Ist Fisch empfehlenswert?	79
Fische aus verschmutzten Gewässern	86
5. Phase III: Der Schritt zum Vegetarismus	91
Die Risiken von Milchprodukten	104
Die Ernährung nach Dr. Airola	108
Die makrobiotische Ernährung	109
Die vegetarische Variante	111
Fermentierte Rohkost	113
Orientierungshilfen	116

6. Phase IV: Die spirituelle Dimension	
der Ernährung	119
Wie viel Nahrung brauchen wir?	126
7. Enzyme sind der Schlüssel zu Gesundheit	
und Langlebigkeit	131
Die Aufgaben der Nahrungsenzyme	
bei der Verdauung	139
Wie können wir unsere Enzymvorräte erhalten?	145
Enzympräparate	151
Trennkost	154
8. Rohkost ist ein Geschenk der Natur	161
Gekochte Nahrung ist minderwertig	170
Die Bioelektrizität lebendiger Nahrung	172
Rohkosternährung stärkt das Immunsystem	177
Nahrungsfaktoren mit schlechtem Ruf	180
9. Gesund essen auf Reisen	187
Zum Essen eingeladen	193
Campingausflüge	194
10. Wie Sie sich vor schädlichen Strahlen	
schützen können	197
Die vier Prinzipien der Strahlenschutzernährung . . .	211
Lichtnahrung	236