

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>1. Die Umstellung auf vegetarische Ernährung .....</b>	<b>9</b>
Körperliche Entgiftung .....	15
Die Psychologie der Ernährungsumstellung .....	18
Neue Perspektiven .....	24
<b>2. Phase I: Gesünder ohne Fleisch .....</b>	<b>29</b>
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
<b>3. Gesundheit und Trinkwasser .....</b>	<b>61</b>
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
<b>4. Phase II: Ist Fisch empfehlenswert? .....</b>	<b>79</b>
Fische aus verschmutzten Gewässern .....	86
<b>5. Phase III: Der Schritt zum Vegetarismus .....</b>	<b>91</b>
Die Risiken von Milchprodukten .....	104
Die Ernährung nach Dr. Airola .....	108
Die makrobiotische Ernährung .....	109
Die vegetarische Variante .....	111
Fermentierte Rohkost .....	113
Orientierungshilfen .....	116

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