

Inhalt

1. Kapitel Sie sind einzigartig – ein einzigartiger Ernährungstyp	9
1.1. Ernährung nach den individuellen Stoffwechseltypen	9
1.2. Auf der Suche nach dem individuellen Ernährungstyp	11
1.3. Das Konzept von der Stoffwechselindividualität	14
1.3.1. Das autonome Nervensystem	16
Der Sympathikustyp	18
Der Parasympathikustyp	20
Der Balancierte Ernährungstyp	23
Das individuelle Stoffwechselprofil	24
1.3.2. Das Verbrennungssystem	26
Der Langsamverbrenner/Betatyp	28
Der Schnellverbrenner/Glykotyp	30
1.3.3. Eine Frage der Dominanz	32
1.3.4. Das Drüsensystem	35
1.3.5. Die Blutgruppe	37
1.4. Nahrungsmittelunverträglichkeiten	38
Was sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten?	38
Die maskierte Nahrungsmittelunverträglichkeit	38
Ursachen für Unverträglichkeiten gegenüber Nahrungsmitteln	40
Was können Sie tun, um einer Nahrungsmittel- unverträglichkeit vorzubeugen oder sie zu kurieren?	43
1.5. Wie finde ich meinen eigenen Ernährungstyp?	44
2. Kapitel Klasse statt Masse	45
2.1. Über die Qualität unserer Nahrung	45
Der Wert eines Nahrungsmittels sinkt mit dem Grad seiner Verarbeitung.	45
Einteilung der Lebensmittel nach ihrem Wert für Ihre Gesundheit	46
Essen Sie auf keinen Fall etwas, für das vehement Werbung gemacht wird!	48
Die Qualität unserer Nahrung wird maßgeblich geprägt durch ihren Gehalt an Vitalstoffen.	49
Greifen Sie zu vollwertigen, sprich biologisch erzeugten Produkten!	49
Eine hohe Lichtspeicherqualität und eine starke Vitalstrahlung kennzeichnen erstklassige Lebensmittel.	51
Bewertung der Lebensmittel nach Simoneton	52
Der Grad der Frische der Lebensmittel trägt entscheidend zu ihrer Qualität bei.	53
Bevorzugen Sie Regionales!	53
Wirkliche Lebensmittel sind frei von schädlichen Zusatzstoffen und Genmanipulation!	53
Aromastoffe	54
2.2. Einkaufsführer: Zusatzstoffe	56

3. Kapitel Essen, was wir wirklich brauchen	59
3.1. Kohlenhydrate	59
Die Zuckerwelle	61
Was ist der Glykämische Index?	63
Glykämische Last und glykämischer Wert ausgewählter Nahrungsmittel	65
Exkurs: Glukose – Vitamin C – Insulin - Immunsystem	70
Zur Vollwertigkeit von Kohlenhydraten	70
Unser täglich Brot	72
Nudeln	73
Reis	73
Zucker	73
Schokolade	78
Die Zucker-Alternative Stevia	78
Xocolatl	79
3.2. Eiweiß	80
Ansichten zur Eiweißsynthese	80
Tierisches oder pflanzliches Eiweiß?	83
Eiweißreiche Nahrungsmittel	84
Zu viel Fleischessen macht krank	86
Fleischproduktion ist unökonomisch	87
Fleischessen ist grausam gegenüber den Tieren	87
Fleischessen ist beim Menschen unphysiologisch	87
Fleischessen verursacht globales Elend	87
Fleischproduktion ist unökologisch	88
Zitate berühmter Vegetarier	88
Milch und Milchprodukte	90
Grundrezept für Milchkefir	93
Exkurs: Wasserkefir, japanische Kristalle, Kristallalge	94
Eier	95
Fisch	96
3.3. Fett	96
Gesättigte Fettsäuren	97
Ghee selbst herstellen	98
Ungesättigte Fettsäuren	98
Exkurs: Butter oder Margarine?	101
Achtsamkeitsregel im Umgang mit Ölen	104
Haltbarkeit und Aufbewahrung von Pflanzenölen	105
Öl - Eiweiß - Grundrezept	106
3.4. Mineralstoffe und Spurenelemente	107
Der Basentrunk „Excelsior“	111
Salz	111
Kristallsalzsole herstellen	113
Sole-Bad	113
Kristallsalz-Anwendungen	114
3.5. Vitamine	115
Ursachen für Vitaminmangel	115
Natürliche Vitaminquellen	116
3.6. Enzyme	117
Enzyme als Katalysatoren der Verdauung	118
Heidelbergers Sieben-Kräuter-Stern-Pulver	119
3.7. Sekundäre Pflanzenstoffe	119

Essen Sie nur, wenn Sie hungrig sind!	121
Nehmen Sie sich Zeit zum Essen!	122
Essen Sie in Ruhe!	122
Gut gekaut ist halb verdaut!	123
Wer weniger isst, lebt gesünder!	123
Trinken Sie nicht zum Essen!	123
Trinken Sie viel reines Wasser!	124
Beginnen Sie den Tag mit einem Glas Wasser!	124
Kombinieren Sie sinnvoll!	125
Essen Sie frisches Obst nur für sich allein!	125
Essen Sie zur rechten Zeit!	126
Wertschätzen Sie Ihre Nahrung!	127
Anhang	
Über die Autorin	129
Kontaktdaten	
Literaturverzeichnis	130
Die E-Zusätze und ihr Gefahrenpotential	131
Farbstoffe	131
Konservierungsstoffe	132
Säuerungsmittel	134
Antioxidationsmittel	134
Verdickung-, Gelier- und Feuchthaltemittel	137
Emulgatoren	138
Verschiedene Zusatzstoffe	140
Geschmacksverstärker, Wachse, Gase	141
Süßstoffe, Enzyme, Stärken	142