

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 Nahrungsmittelunverträglichkeit 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
	Halbbarkeit 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

4. Kapitel	Das „Wie“ beim Essen	121
	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
	Kontakt Daten	
	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