

Inhalt

Vorwort von Edgar Morin	9
Der biologische Humanismus von Patrick V��ret	9
Aus der Sicht der Autoren	11
Fabio Burigana	11
Antonio Dell'Aglio	13
Cristina Cuomo	14
Einleitung von Patrick V��ret	16
Einleitung	19
Präambel	21
Stress: was machen? Bekämpfen oder (an-)erkennen?	22
Was ist Nutripunktur?	23
Eine Studie entwickelt sich weiter	25
 1. Teil: Was ist Nutripunktur?	29
Einführung in die Nutripunktur	30
Die Nutripunktur: eine komplexe Perspektive und ein ganzheitlicher Blick	30
»Erinnerung« und Verhalten	32
Die Besonderheit des Menschen im Vergleich mit anderen Lebewesen ..	33
Laufende Forschungen	34
Funktionale Magnetresonanzen	35
 1. Kapitel: Ist die Nutripunktur eine Akupunktur ohne Nadeln?	36
Die Schatzkiste der Nutripunktur	38
Die Vitalität von Körper und Geist: ein fragiles Gleichgewicht	41
Was ist eine »Information«?	43
Die Pfeiler des menschlichen Wesens	43
Was sind Meridiane?	46
Von der Akupunktur zur Nutripunktur	48
Die Werkzeuge der Nutripunktur: 38 Nutri-Nahrstoffe.	51
Die zwei Anwendungsweisen der Nutripunktur	51

2. Kapitel: Vier »Vitalitäts-Parameter« für den Organismus	56
Die Präsenz in Zeit und Raum: eine Frage von Rhythmus und Licht	56
Der Rhythmus: eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlergehen	57
Das »Hier & Jetzt«: Lebenswichtige Informationen für die Zellen und die Psyche. Eine wesentliche Voraussetzung für die Achtsamkeit.	58
Zeitliches Durcheinander	60
Der Rhythmus der Meridiane	61
Im Rhythmus der Jahreszeiten, im Rhythmus des Organismus	62
Die Sensibilisierung der Sinne im Rhythmus der Jahreszeiten	62
Der Geschmackssinn und die Lebensströme am Ende des Sommers	64
Der Sehsinn und die Lebensströme im Sommer	65
Der Geruchssinn und die Vitalströme im Herbst	66
Das Gehör und die Lebensströme im Winter	67
Der Tastsinn und die Vitalströme im Frühling	67
Orientierung und Positionierung – Achtung, die Richtung nicht verlieren!	68
Der individuelle Ausdruck des weiblichen oder männlichen Wesens: eine Frage der »Identität«	72
3. Kapitel: Überblick über die Lebensströme	77
Wir und unsere Lebensströme	77
Meridiane und Körperdynamik	79
Die Meridiane: Organisation und Dynamik	87
Die Meridiane und die Geschlechtlichkeit, Männlich oder weiblich?	90
4. Kapitel: Der Organismus im Gleichgewicht zwischen zwei Polen (die Doppelpol-Dynamik)	93
Die Doppelpol-Dynamik: Yin und Yang in der Balance	94
Austausch und Kommunikation als Grundlage des zellulären Lebens	95
Der »Gehirn-Pol« Yang (die Steuerung)	98
Der »Stoffwechsel-Pol« Yin (Energieförderer)	100
5. Kapitel: Morphotypen und sinnliche Wahrnehmung: die »sensorischen Persönlichkeiten«	101
Vitalströme und Verhalten	101
Die wichtigsten Merkmale der »sensorischen Persönlichkeiten«	103
Fünf Sinne, um die Welt zu erfahren: die Entstehung unserer Persönlichkeit	104
Die Dynamik der Sinne in der Übersicht	105
Die Dynamik der Sinne im Detail	106

6. Kapitel: Die Komplexität der Meridiane und die Nutripunktur	
als Nährstoff-Kombination	111
Jedem Reich sein Element	111
Die Meridiane des Stoffwechsels: die unteren Gliedmaßen	115
Die Meridiane des Rhythmus: die oberen Gliedmaßen	130
Die Meridiane der Steuerung: eine Kontrolle über die inneren Zusammenhänge des Organismus	143
Die Meridiane der Orientierung: Konzeptionsgefäß und Lenkergefäß	148
Wortschatz der Nutripunktur	150
 2. Teil: Die Sprache der Meridiane	 153
1. Kapitel: Die Nutripunktur als Nährstoff-Sequenz	154
Selbstbestimmt oder fremdbestimmt?	155
2. Kapitel: Die individuellen Bezugspunkte und das Potenzial des Körpers	157
Die inneren Bezugspunkte: eine Entdeckung in fünf Phasen	159
Drei essentielle biologische Entwicklungsstadien	
für die Prägung der eigenen Identität: oral, anal, genital	163
3. Kapitel: Die Familiendynamik	165
Das Familiendreieck	165
Der Ödipuskomplex: die Beziehung zum gegengeschlechtlichen Elternteil	166
Identifikation mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil: eine Falle für die eigene Identität	167
Anerkennung der Eltern und Annahme der eigenen Rolle als Sohn oder Tochter	168
4. Kapitel: Die Jugend und das Erwachsenenalter	170
Die Pubertät: Akzeptanz oder Ablehnung der eigenen Geschlechtlichkeit?	170
Das Erwachsenenalter: Ausdruck der eigenen Weiblichkeit oder Männlichkeit	171
5. Kapitel: Die Ereignisse des Lebens: Stress oder Anreiz?	174
Scheidung: die Trennung von zwei Körpern	175
Selbstmord(versuch)	175
Abtreibung: ein verstecktes Trauma	176
Missbrauch und Vergewaltigung: eines der größten Traumata	176
Schuldgefühle und Vergebung	177
6. Kapitel: Die Auswirkungen physischer Traumata auf die Lebensströme	178
Das Knochengerüst	178
Die Zähne: der Spiegel unserer Lebensströme	179
Der Muskelapparat	180
Die Erinnerung eines Traumas	181
Die Haut und die Haare	181

7. Kapitel: Die Kommunikationsnetze des Organismus.	
Was können wir tun, um sie effektiv zu unterstützen?	184
Die Meridiane 01, 29 und 15.....	184
8. Kapitel: Die Nutripunktur-Sequenzen der fünf Meridianfamilien und fünf Sinne ..	186
Die Familie Magen-Milz/Bauchspeicheldrüse: der Geschmackssinn.....	186
Die Familie Nieren-Blase: das Gehör.....	189
Die Familie Lunge-Dickdarm: der Geruchssinn	194
Die Familie Herz-Dünndarm: der Sehsinn	198
Die doppelte Meridianfamilie des Tastsinns.....	201
9. Kapitel: Die Vitalität im Rhythmus der Jahreszeiten.....	205
Die saisonale Nutripunktur.....	205
Die Nutripunktur im Frühling: die Sensibilisierung des Tastsinns	205
Die Nutripunktur im Sommer: eine Klärung der Sicht	207
Die Nutripunktur am Ende des Sommers und in der Zwischensaison: eine Gelegenheit, den Geschmackssinn zu verfeinern.....	209
Die Nutripunktur im Herbst: eine Gelegenheit, den Geruchssinn zu schärfen	211
Die Nutripunktur im Winter: eine Gelegenheit, das Gehör zu verbessern	213
Schlusswort	217
Anhang	221
1. Anhang: Die Nutripunktur zur Förderung der zwischenmenschlichen Kommunikation: eine Sprache aus Zeichen und Klängen	220
Bewegung, Gebärden, Haltung, Gehen	222
Die Stimme: sprechen, singen, vibrieren	224
2. Anhang: Die Vorzüge der Nutripunktur.....	226
Sport: Verspannungen und Zerrungen vermeiden	226
Rauchen: eine Abhängigkeit, die auf zellulärer Ebene gelöst werden sollte	226
Stimme: das »Instrument Körper« und die Aktivierung seines Klangpotenzials	227
3. Anhang: Die Nutripunktur und ihre Auswirkungen auf den Menschen. Experi- mente mit Magnetresonanzen.....	228
Praktische Hinweise	231
Die Nutripunktur in Italien und Frankreich.....	231
Die Nutripunktur in Deutschland	232
Bibliografie	233
Index	237