

Inhalt

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Einleitung der Engel | 7 |
| Einleitung der Autoren | 14 |
| Verwendung der Karten | 17 |
| | |
| Nahrungsmittel | 19 |
| Brot | 19 |
| Diäten | 24 |
| Dinkel | 30 |
| Drogen | 32 |
| Eier | 34 |
| Fisch und Meeresfrüchte | 38 |
| Fleisch | 43 |
| Gemüse | 50 |
| Gemüse- und Fruchtsäfte | 63 |
| Genussmittel | 65 |
| Getreide | 71 |
| Gewürze | 75 |
| Kaffee und Tee | 80 |
| Kartoffeln | 87 |
| Kocharten | 92 |
| Kräuter | 98 |
| Mais | 102 |
| Milchprodukte | 104 |
| Nahrungsergänzung | 111 |
| Nüsse | 115 |

| | |
|--|-----|
| Obst | 119 |
| Öle und Fette | 125 |
| Pasta | 131 |
| Pilze | 134 |
| Reis | 138 |
| Salz | 140 |
| Soja | 144 |
| Vegetarisch – Vegan | 146 |
| Wasser | 153 |
| Zucker | 157 |
| Zwiebeln und Knoblauch | 161 |
| | |
| Psychosomatische Symptome | 165 |
| Aggression, Wut, Zorn | 165 |
| Allergien auf Nahrungsmittel | 171 |
| Depression, Verzweiflung, Zweifel | 177 |
| Einsamkeit, Traurigkeit, Kummer | 181 |
| Interesselosigkeit | 187 |
| Konzentrationsschwäche | 192 |
| Müdigkeit, Erschöpfung | 198 |
| Nervosität, Stress, Überforderung | 203 |
| Schlafstörung, Gedankenkarussell | 211 |
| Überaktivität, Überdrehtheit | 219 |
| Unsicherheit, Ängstlichkeit, Angst | 222 |
| ‘Zweifel | 229 |
| | |
| Schlusswort von Gaia | 237 |
| Dankeswort an Gaia und die Engel . | 239 |