

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1: Wie man die eigene optimale Ernährungsweise findet	15
Die Anpassung der Ernährung an die individuellen Bedürfnisse	22
Die Psychologie unserer Eßgewohnheiten	27
Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig	39
2: Die Assimilation der Energien von Mutter Natur	43
Feinstoffliche Assimilation	47
Unsere Lebensmittel verbinden uns mit der Natur	54
Unsere Ernährung stimuliert unsere inneren Kräfte	55
3: Individuelle Ernährung gemäß der eigenen	
Körper-Geist-Konstitution	61
Das ayurvedische Tridosha-System	63
Das Bild des Vata-Doshas	69
Das Bild des Kapha-Doshas	83
Das Bild des Pitta-Doshas	91
Der Einfluß von Zeitzyklen auf die Dosha-Energien	98
Dosha-Kombinationen	106
4: Die Wirkung verschiedener Lebensmittel auf die Konstitution	113
Ernährungsrichtlinien für Vata-Konstitutionen	115
Ernährungsrichtlinien für Kapha-Konstitutionen	123
Ernährungsrichtlinien für Pitta-Konstitutionen	127
5: Subtile Botschaften aus der Natur	133
Die sechs Geschmacksrichtungen	136
Lebensmittelqualitäten	139
Die Regenbogenernährung	143

6:	Die Wirkung unserer Nahrung auf Körper, Geist und Seele	147
	Yin und Yang bei der Einteilung von Lebensmitteln	155
	Wie wir mit der Ernährung unsere spirituelle Energie fördernen können	158
	Hypoglykämie und Psyche	162
	Spezifische Heilwirkungen von Lebensmitteln	165
	Gesundheit und spirituelles Wachstum durch Fasten	171
7:	Fasten nährt die Seele	179
	Die Auswirkungen des Fastens auf die Lebenskraft	183
	Fasten ist unbedenklich	185
	Saft- und Wasserfasten	187
	Fasten als Verjüngungsmethode	187
8:	Der Säure-Basen-Haushalt	191
	Der Einfluß der Ernährung auf das Säure-Basen-Gleichgewicht	198
	Die Definition von säure- und basenbildenden Lebensmitteln	204
	Die Wirkungen von Ergänzungspräparaten und Arzneimitteln auf den Säure-Basen-Haushalt	211
	Symptome einer Übersäuerung	212
	Symptome eines Basenüberschusses	215
	Was ist ein gesunder pH-Wert?	218
	Wie man den pH-Wert ausgleichen kann	223
	Glossar	230