

Inhalt

Vorwort	/ 4
Die Story	/ 6
Gesundheit & Frieden	/ 8
Fünf Übungen für mein Wohlbefinden	/ 10
Gesunde Ernährung	/ 13
Was ist BIO? Was ist NICHTBIO?	/ 14
Funktion, Ordnung, Schönheit und Gesundheit	/ 18
Die Soyana-Methode	/ 24
Kristallisationsbilder	/ 28
Apfel	/ 30
Trauben	/ 34
Orange	/ 38
Zitrone	/ 42
Kaki	/ 46
GenTech Soya-Drink und BioSoya-Drinks	/ 50
Rotwein	/ 58
Grüntee aus Japan	/ 64
Kaffee	/ 68
Kakao	/ 72
Weisser Rohrzucker	/ 76
Karotten	/ 80
Kartoffeln	/ 84
Tomaten	/ 88
Broccoli	/ 92
Avocado	/ 96
Gurke	/ 100
Kohl	/ 104
Spinat	/ 108
Aubergine	/ 112
Zucchini	/ 116
Stangen-Sellerie	/ 120
Kopfsalat	/ 124
Bohnen	/ 128
Soyabohnen	/ 132
Miso	/ 136
Tamari	/ 140
Soyananda	/ 146
Erbsen	/ 152
Linsen	/ 156
Reis	/ 160
Weizen	/ 164
Pasta	/ 168
Dinkel	/ 172
Gerste	/ 176
Hafer	/ 180
Hirse	/ 184
Buchweizen	/ 188
Mais	/ 192
Mandeln	/ 196
Cashew	/ 200
Haselnüsse	/ 204
Sonnenblumenöl	/ 208
HighOleic BioSonnenblumenöl	/ 212
Rapsöl	/ 216
Kokosöl	/ 220
Alfalfa	/ 224
Löwenzahn	/ 228
Wilder Rosmarin	/ 230
Soyana-Lebensmittel	/ 234
Die erkennbare Botschaft in Lebensmitteln	/ 244
Was sind eigentlich Lebensmittel?	/ 250
Die Rolle des BioLand- und Gartenbaus	/ 254
Ist das wirklich bio? Schutz vor Betrug	/ 256
Die wahren Kosten der Lebensmittel	/ 258
Ein Gespräch mit Ihnen	/ 260
Soyana: Die Suche nach „Peace Food“	/ 265
Plakate zur Inspiration und für Ausstellungen	/ 268