

Deepak Chopra
Kimberly Snyder

Entdecke deine Schönheit

Der revolutionäre Weg,
gesünder und energievoller
zu leben

Aus dem Amerikanischen von Horst Kappen

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel »*Radical Beauty. How to transform yourself from the inside out*« bei Harmony Books.

Die in diesem Buch vorgestellten Übungen und Ratschläge wurden von den Autoren und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Dennoch kann keine Garantie für das Ergebnis übernommen werden. Der Verlag und die Autoren schließen jegliche Haftung für Gesundheits- und Personenschäden aus.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur-balance.de



Deutsche Erstausgabe

© 2016 Deepak Chopra und Kimberly Snyder

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Für die deutschsprachige Ausgabe: © 2017 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Michaela Zelfel

Covergestaltung: atelier-sanna.com, München

Coverabbildung: © StockFood / Panella, Alexandra

Abbildungen: Fotos im Innenteil und auf den inneren Umschlagklappen von Kimberly Snyder und John Pisani – sofern nicht anders angegeben.

Ornament im Innenteil von Shutterstock.com

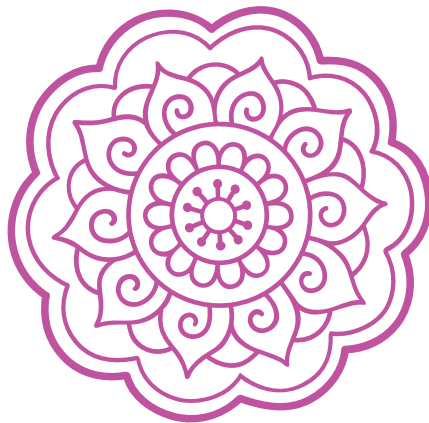
Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-67550-2

5 4 3 2 1

*Dieses Buch ist Ihnen gewidmet, die Sie jetzt diese Zeilen lesen,
und der einzigartigen Schönheit, die in Ihnen ist.
Mögen Sie sie gänzlich annehmen und bejahen.*



Inhalt

Einführung: Ursprüngliche Schönheit – ein revolutionärer Blickwechsel	9
Erste Säule: Versorgung von innen	21
Umstellung 1: Lösen Sie sich von Vorurteilen in Bezug auf das Essen.	23
Umstellung 2: Unterstützen Sie Ihre natürlichen Körperfunktionen. .	32
Umstellung 3: Ernähren Sie sich ausgewogen	66
Umstellung 4: Stellen Sie eine mentale Verbindung zu Ihrem Essen her.....	97
Umstellung 5: Integrieren Sie gesunde Rituale in Ihren Alltag.....	111
Zweite Säule: Versorgung von außen	129
Umstellung 6: Verwenden Sie natürliche Hautpflegemittel.....	130
Umstellung 7: Trainieren Sie Ihre Haut	148
Umstellung 8: Kümmern Sie sich um Ihr spezielles Hautproblem. .	158
Umstellung 9: Kräftigen Sie Ihre Haare und Nägel	172
Dritte Säule: Optimaler Schönheitsschlaf	185
Umstellung 10: Machen Sie sich den Zusammenhang zwischen Schlaf, Schönheit und Wohlbefinden bewusst	187
Umstellung 11: Folgen Sie den natürlichen Rhythmen Ihres Körpers.	197
Umstellung 12: Legen Sie sich gesunde Schlafgewohnheiten zu.....	206
Vierte Säule: Im Einklang mit der Schönheit der Natur	223
Umstellung 13: Folgen Sie dem Rhythmus der Jahreszeiten	224
Umstellung 14: Leben Sie im Einklang mit Sonne, Mond und den Elementen der Erde	237
Umstellung 15: Leben Sie näher an der Natur.....	249

Fünfte Säule: Schön durch Bewegung	263
Umstellung 16: Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag.	265
Umstellung 17: Zentrieren Sie sich durch Atemübungen und Yoga ..	285
Sechste Säule: Spirituelle Schönheit	305
Der Weg zum eigenen Selbst	307
Erste Stufe: Die ersten Anzeichen des Erwachens	314
Zweite Stufe: Das Öffnen der Tür.	316
Dritte Stufe: Das Beschreiten des Weges	326
Vierte Stufe: Das Ruhen im Sein	340
Fünfte Stufe: Das wahre Selbst wird zum einzigen Selbst.	347
Anhang: Rezepte für Ihre Schönheit	353
Salate	354
Suppen	356
Hauptgerichte.	360
Nachspeisen	369
Danksagung	372
Anmerkungen	375
Register	377

Einführung: Ursprüngliche Schönheit – ein revolutionärer Blickwechsel

Du bist eine Wildblume von unübertrefflicher Schönheit.

Eine jede Seele trägt in sich das einmalige Siegel göttlichen Segens.

Auf der ganzen Welt gibt es keinen Menschen, der dir vollkommen gleiche.

Darauf kannst du mit Recht stolz sein!

Paramahansa Yogananda

Beginnen wir mit einer Szene, die sich jeden Tag wohl Tausende Male irgendwo im Land abspielt. Vielleicht erkennen Sie sich darin ja wieder? Zwei Frauen kommen durch die Kosmetikabteilung eines großen Kaufhauses und machen an einem der Stände halt. Vielleicht hat die Verkäuferin sie mit dem neuesten Make-up oder einer wundertätigen Hautcreme geködert. Vielleicht hat auch ein Blick in den Spiegel auf der Verkaufstheke dieses Verweilen bewirkt.

Eine der Frauen ist dreiundzwanzig, in der Blüte ihrer Jugendjahre. Dennoch runzelt sie bei ihrem eigenen Anblick die Stirn. Sie ist mit ihrem Haar unzufrieden, vielleicht ist es die Schuld des neuen Friseurs, den sie ausprobiert hat. Ihre Haut wirkt matt, und seit sie angefangen hat, Boulevardzeitschriften zu lesen, stört sie sich an ihren dünnen Wimpern und ihrem Hals, den sie weder schmal noch lang genug findet, um dem Idealbild zu entsprechen. Mit einem Seufzer setzt sie sich und erkundigt sich nach dem neuen Produkt. Jedenfalls ist das Thema Schönheit für sie keineswegs passé, und nur zu bereitwillig lässt sie sich dazu einladen, auch andere neue Produkte auszuprobieren, die gerade im Trend liegen.

Die andere Frau ist Mitte vierzig und hat auf einem der Hocker in der Nähe Platz genommen. Aus den Augenwinkeln beobachtet sie voller Neid die junge Frau mit ihrem glatten Gesicht, in dem die Jahre noch keine Spuren hinterlassen haben. Als sie sich selbst im Spiegel sieht, entgeht ihrem Blick kein Makel, keines der neuen Fältchen, die sich da abzu-

zeichnen beginnen, sei es real oder nur eingebildet. In ihren Augen hat sie schon Mühe genug damit, vorzeigbar zu bleiben, von Schönheit ganz zu schweigen. Und um ihr unsicheres Gefühl zu besänftigen, braucht sie jede Menge Kosmetik.

Es ist diese Art von Szene, die wir aus Ihrem Leben verbannen wollen und aus dem Leben einer jeden Frau – gleich welchen Alters –, die Zeit, Energie und Leidenschaft in die Suche nach Schönheit investiert. Nie wieder sollen Sie wegen Ihres Aussehens verunsichert sein. Für die meisten Frauen ist Schönheit gleichbedeutend mit dem Gefühl, liebenswert und begehrt zu sein. Auch das soll Sie nie wieder bekümmern. Schönheit, Liebe, Attraktivität sind Ihre natürliche Mitgift – und das wollen wir Ihnen beweisen. Was Sie erwartet, ist eine Reise in das noch überschattete Land Ihrer Schönheit, in deren Verlauf Ihr inneres Licht wieder erstrahlen soll – ein Licht, das aus jedem Kind leuchtet und das im Lauf der Jahre irgendwann zu schwinden beginnt. Aber nicht Ihre Schönheit ist verblasst, denn sie wird für immer Ihr Geburtsrecht sein. Was geschwunden ist, sind Ihr Optimismus, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Zuversicht. Dieses Buch soll Ihnen zeigen, wie Sie all das wiedererlangen können. Das Licht der Schönheit wird dann erneut in Ihnen zu leuchten beginnen, ganz von selbst und auf ganz natürliche Weise, ohne je wieder zu verlöschen.

Was ist Schönheit?

Schönheit ist ein Wort, das uns im täglichen Leben unausweichlich begegnet. Wenn Sie sich in Ihrer Apotheke umsehen, entdecken Sie dort ganze Regalwände voller Produkte, die versprechen, Ihrer Schönheit dienlich zu sein. Zahllose Zeitschriften und Internetseiten widmen sich dem Thema, erklären uns, wie wir am besten abnehmen, den für uns perfekten Lippenstift finden, ein verführerisches Star-Make-up auflegen oder dem neuesten Frisurentrend nacheifern. Die Vorstellung von Schönheit ist etwas, das in unserer Kultur eine enorm wichtige Rolle spielt. Wir sind geradezu besessen davon. Aber was genau ist Schönheit, und was bedeutet das Wort gerade für Sie?

Die Medien bombardieren uns mit Bildern und Botschaften von Schönheit mit dem Ziel, bestimmte Produkte zu verkaufen. Wenn Sie diesen Botschaften Glauben schenken, könnten Sie geneigt sein zu denken, dass sich Schönheit über Äußerlichkeiten definiert – »perfekt« geformte Gesichtszüge, eine angesagte Frisur und eine Figur, die dem gerade geltenden Schönheitsideal entspricht (zum Beispiel rappeldürr zu sein und dabei einen wohlgerundeten Po sein Eigen zu nennen). Wenn wir nicht von Natur aus diese »Schönheits«-Attribute besitzen, wird uns weisgemacht, dass kein Weg daran vorbeiführt, uns die Schubladen mit Make-up und Hautpflegeartikeln vollzustopfen, während wir uns das Haar mit Strähnen, Blowouts und Chemikalien zurechtstylen. Nicht minder obligatorisch ist für viele der Besuch des Fitnessstudios, in dem wir einen erklecklichen Teil unserer freien Zeit zubringen, um mit Hilfe der neuesten Workouts den perfekten Body zu formen. In Bezug auf kosmetische Produkte und Prozeduren hat man uns gelehrt, dem Motto »Viel hilft viel« zu vertrauen. Schönheit ist für uns zu einer kostspieligen und schweißtreibenden Angelegenheit geworden.

Leider bleibt diese Definition von Schönheit beim äußeren Anschein stehen. Wo aber Schönheit zur bloßen Imagefrage wird, gleicht sie leeren Kalorien: Auf den ersten Blick verlockend, hinterlassen sie am Ende ein schales Gefühl. Neu ist das alles nicht. Während aber auch unser Schönheitsbegriff dem Wechsel der Mode unterliegt und ein Schönheitsideal das andere ablöst, bleibt doch eines unverändert bestehen: die Faszination, die für uns vom Thema Schönheit ausgeht. Seit vielen Jahrhunderten, seit den frühesten Anfängen der Zivilisation, bewundern und begehren die Menschen Schönheit. Im alten Ägypten und Babylonien verwendete man einfache Kajalstifte, um die Augenpartie dramatisch zu betonen, im antiken Griechenland legten die Frauen Rouge auf, das sie aus zerdrückten Maulbeeren gewannen. Und in Asien fand man auf jahrhundertealten Bögen aus Reispapier Abbildungen von Frauen mit porzellangleichem Teint und seidig glänzendem Haar.

Zwar variiert von Kultur zu Kultur, welche körperlichen Attribute in welcher Ausprägung als schön gelten, doch zeichnen sich dabei auch ein paar allgemeingültige Vorstellungen ab. Eine davon besagt, dass Schön-

heit ein rares und vergängliches Gut sei, das auf die Jugendzeit beschränkt und einem kleinen, genetisch privilegierten Teil der Bevölkerung vorbehalten ist. Einer anderen, in vielen Kulturen verbreiteten Ansicht zufolge ist Schönheit ein relativer Begriff, der erst durch den Vergleich zustande kommt. Haare oder Augen einer Frau gelten demnach erst dann als schön, wenn sie die Haare oder Augen einer anderen Frau an Schönheit übertreffen. Eine Vorstellung, die eine ebenso bedauerliche wie unnötige Rivalität in Gang hält, die unter Frauen leider noch immer viel zu häufig anzutreffen ist.

Ein neuer Ansatz: ursprüngliche Schönheit

Im 21. Jahrhundert angekommen, scheint es nötig, dass wir uns einen neuen Begriff davon bilden, was wir unter wahrer Schönheit verstehen wollen. Für die Autoren dieses Buches lautet dieser Begriff *ursprüngliche Schönheit*. Was ist damit gemeint? Ursprüngliche Schönheit hat nichts mit modischem Make-up, wechselnden Trends und unklaren Konkurrenzverhältnissen unter Frauen zu tun. Ursprüngliche Schönheit reicht über die physische Ebene hinaus und umfasst alle Aspekte Ihres inneren und äußeren Seins. Sie ist von universeller Gültigkeit und zugleich etwas durch und durch Individuelles. Sie speist und unterstreicht Ihre Anziehungskraft, Ihre Vitalität, die Gesundheit Ihres ganzen Körpers, von seinen inneren Organen bis hin zu seinem äußeren Erscheinungsbild. Sie erlangen diese ursprüngliche Schönheit, wenn Sie das größte Potenzial Ihrer natürlichen, wahren Schönheit verwirklichen, in dem zugleich Ihre größte Authentizität zum Ausdruck kommt. Das bedeutet aber nichts anderes, als dass ursprüngliche Schönheit unser aller Geburtsrecht ist.

Natürlich gibt es Make-ups, Haar- und Hautpflegemittel, die hervorragend geeignet sind, Ihre Augenpartie zu betonen oder Hautunreinheiten auszugleichen. Aber das bleiben äußere Maßnahmen ohne nachhaltigen Effekt, und es gibt weitaus mehr, was Sie tun können, um Ihre naturgegebene innere Schönheit zur Geltung zu bringen. Um nichts an-

deres geht es bei unserer Idee von ursprünglicher Schönheit. Anstatt an der Oberfläche zu kratzen, geht sie in die Tiefe.

Schönheit und Ebenmaß sind universale Kräfte, die überall in der Natur in Erscheinung treten, ob im anmutigen Wuchs einer Weide oder in der mächtigen Gestalt einer Eiche. Beide sind schön auf ihre eigene Weise. Die Natur ist verschwenderisch in der Vielfalt ihrer Formen, und das gilt nicht minder für uns Menschen. Im weiten Reich der Natur besitzt ein jedes Wesen, ein jedes Phänomen seine reine, unvergleichliche Schönheit, und sie zeigt sich nicht nur in spektakulären Wasserfällen und dramatischen Sonnenuntergängen, sondern ebenso in jedem einzelnen Blütenblatt einer noch so unscheinbaren Rose. In den allergewöhnlichsten Dingen lässt sich diese wunderbare Harmonie wiederfinden: im Fruchtfleisch einer frisch aufgeschnittenen Grapefruit ebenso wie in der marmorierten Oberfläche eines Kieselsteins oder im Blattgerippe eines Gummibaums. In jedem beliebigen Naturgebilde können wir diese Schönheit entdecken, wenn wir nur darauf achten.

Du bist Teil der Natur und hast das Recht auf die vollkommene Entfaltung deines natürlichen Schönheitspotenzials: deine ursprüngliche Schönheit.

Sie sind auf der Welt, um Ihren Anteil an der universalen Schönheit zu verwirklichen. Wenn Sie sich Ihr ganzes Schönheitspotenzial erschließen – und damit zugleich ein höchstmögliches Maß an Energie, Vitalität und Gesundheit –, bringen Sie sich damit in Einklang mit dem Universum. In vollendeter Schönheit kommt sein innerstes Wesen zum Ausdruck. Ohne jedes Zutun fällt der Regen, mühelos wogen die Wellen des Meeres in ihrem Auf und Ab und spülen die Muscheln an den Strand, wo sie in ihren herrlichen Formen und Farben im Sand liegen bleiben. Ebenso mühelos gelangen auch Sie zunehmend zum authentischen Ausdruck Ihres Wesens, wenn sich Ihre ursprüngliche Schönheit verwirklicht.

Jeder von uns ist einzigartig, und niemand hat Grund, sich mit anderen zu vergleichen. Für zu viele Menschen geht der Schönheitsbegriff aber mit Vergleichen einher, so dass sie darüber Gefühle von Minderwertigkeit entwickeln. Dabei entsteht jedes Mal eine Kluft, ein Widerspruch zwischen dem, was ist, und dem, was sein soll, zwischen Realität und Ideal. Ursprüngliche Schönheit lässt keinen Raum für Vergleich und Konkurrenz. Wie jeder Mensch sind auch Sie auf dieser Welt, um sich in Ihrer ganzen Schönheit zu offenbaren, und keines anderen Menschen Schönheit kann der Ihren jemals abträglich sein. Wohl aber können Sie zur Schönheit eines anderen Menschen beitragen, indem Sie sich diese Einsicht zu eigen machen und damit zum Teil Ihrer eigenen Schönheit werden lassen. Denn wenn Sie sich Ihrer eigenen Schönheit gewiss sind, können Sie sich neidlos an fremder Schönheit erfreuen – welch befreiend neuer Blick!

»In Ihnen spiegelt sich göttliche Schönheit wider. Es gibt nichts Schöneres als Natürlichkeit, ohne den Versuch, etwas zu sein, das Sie nicht sind, sondern allein der authentische, unverhüllte Ausdruck Ihrer selbst. Wir alle kennen die Fotos von Schauspielern, Schauspielerinnen und Models, die das gesellschaftliche Ideal verkörpern sollen. In Wirklichkeit sind wahrscheinlich viele von ihnen in Bezug auf ihre Attraktivität zutiefst verunsichert, da ihr Kurswert von den Launen eines Publikums abhängt, das sie weder kennen noch einschätzen können. Genauso aussehen zu wollen wie die Medienstars heißt, etwas sein zu wollen, was Sie nicht sind. Wenn Sie aber etwas anderes sein wollen als Sie selbst, dann können Sie nicht zu Ihrer Schönheit finden, die von Natur aus der wahrste Ausdruck Ihrer selbst und allein Ihrer selbst ist.« – Deepak Chopra, *The Path of Love*

Die sechs Säulen ursprünglicher Schönheit

Ausgegangen sind wir von einer ermutigenden Vision. Unser nächster Schritt muss die praktische Umsetzung sein, die Entwicklung einer Methode, durch die allein eine Vision zur lebendigen Wirklichkeit wird. Ursprüngliche Schönheit ruht auf sechs Säulen. Gemeinsam tragen sie die Lehre von einer gesunden Lebensweise, die Ihrer Schönheit zu ihrem höchsten Ausdruck verhelfen soll. Daraus ergibt sich eine Reihe praktischer Leitsätze, gesunder Gewohnheiten und Lebensrhythmen, die nicht nur Ihnen, sondern letztlich der Schönheit und Gesundheit des ganzen Planeten zugutekommen.

Im Ayurveda, der traditionellen indischen Heilkunst, gibt es ein Sprichwort, in dem der harmonische Zusammenhang aller Naturerscheinungen zum Ausdruck kommt: »Wie im Makrokosmos, so im Mikrokosmos. Wie im Großen, so im Kleinen.« Ein gesunder Körper kann nur Teil eines gesunden Planeten sein. Was für den einen gut ist, das ist es auch für den anderen. So, wie Umweltverschmutzung, biochemische Manipulation und Giftmülldeponien das ökologische Gleichgewicht der Natur stören, nimmt auch Ihre Schönheit Schaden, wenn Sie mit einer falschen Ernährung Ihr Verdauungssystem überlasten und vergiften, schadstoffhaltige Schönheitsprodukte verwenden oder ungesunde Schlaf- und Lebensgewohnheiten pflegen.

Beginnen Sie während Ihrer Lektüre der sechs Säulen mit jenen konkreten Maßnahmen und Veränderungen in Bezug auf Ihre Lebensweise, die Ihnen am sinnvollsten erscheinen. Ob Sie erst einmal nur hineinschnuppern oder gleich aufs Ganze gehen wollen: Sie werden immer das richtige Maß für sich finden, solange es *Ihr* Maß ist. Nach und nach wird es Ihnen gelingen, sich Ihr größtmögliches Schönheitspotenzial zu erschließen, das Ihnen von nun an immer und überall zur Verfügung stehen soll. Hier nun ein kurzer Überblick über die sechs Säulen ursprünglicher Schönheit und den Gewinn, den Sie sich von einer jeden erwarten dürfen.

Erste Säule: Versorgung von innen

Schönheit muss von innen kommen, daher haben Ihre Ernährung und Verdauung darauf entscheidenden Einfluss. Alles, was Sie zu sich nehmen, wird zur Grundlage für den Aufbau der Zellen Ihres Körpers, Ihrer Haare und Ihrer Haut.

In diesem Teil erhalten Sie Hinweise zu einer Ernährungsumstellung, die Ihnen zu einer optimalen Verdauung verhilft, eine ausgewogene Ernährungsbilanz ermöglicht und Ihre Nährstoffaufnahme verbessert. Das führt zu einem klareren, glatteren und strahlenderen Teint, einem flacheren Bauch, einem besseren Muskeltonus im ganzen Körper, einem dauerhaft höheren Energieniveau und – mit der Zeit – zu gesünderem und glänzenderem Haar.

Zweite Säule: Versorgung von außen

Hier geht es um die wirksamsten Inhaltsstoffe zur äußeren Ernährung der Haut und um tägliche Hautpflegerituale, mit denen Sie die Gesundheit Ihrer Haut optimal fördern können. So vermeiden Sie Schadstoffe, die Ihre Haut strapazieren und über die Haut vom Körper aufgenommen werden, in Blutbahn und Leber gelangen und damit zur allgemeinen Schadstoffbelastung des Organismus beitragen.

Richtig ausgeführt, können einfache Pflegerituale wie die *Abhyanga*-Ölmassage das Nervensystem beruhigen und ausgesprochen regenerierend wirken, unter anderem durch den Abbau von Dauerstress, der auch zur Faltenbildung beiträgt. Tägliche Pflegerituale können für Ihre Organe eine echte Verjüngungskur bedeuten und Ihrer Haut ihre Vitalität und Frische zurückgeben. Zu den sehr wirksamen Veränderungen der Lebensgewohnheiten, wie sie hier vorgestellt werden, gehört auch die Entgiftung über eine manuelle Unterstützung des Lymphsystems von außen.

Dritte Säule: Optimaler Schönheitsschlaf

Der Schlafrhythmus ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Konzeptes der ursprünglichen Schönheit. Daher ist dieser Teil ganz diesem wichtigen Aspekt Ihrer Lebensführung gewidmet und bietet etliche Tipps und Hilfsmittel für einen erholsameren Schlaf.

Ein gesunder Schlaf verbessert die Hautdurchblutung, was wichtig für die Unterstützung der täglichen Regeneration Ihrer Haut ist. Außerdem beugt er der Entstehung dunkler Augenränder und Stress vor. Stressabbau trägt zu gesünderen Essgewohnheiten und einer besseren Verdauung bei, was wiederum das Hautbild verbessert und Hautirritationen weniger häufig auftreten lässt. Hier erlernen Sie ebenfalls Techniken für einen optimalen Schlaf, der die Produktion von Wachstumshormonen fördert, die ihrerseits die Kollagenproduktion ankurbelt, wodurch Ihre Haut elastisch und widerstandsfähig bleibt.

Vierte Säule: Im Einklang mit der Schönheit der Natur

In diesem Teil geht es darum, wie wir ein engeres Verhältnis zur Natur entwickeln und mehr im Einklang mit ihr leben können. Auch das ist ein sehr wichtiger Aspekt auf dem Weg zur Entfaltung Ihrer natürlichen Schönheit. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Energiefluss den Rhythmen der Natur angleichen, indem Sie Ihren Tagesablauf auf die Sonnen- und Mondzyklen der verschiedenen Jahreszeiten abstimmen. Mit dieser Ausrichtung am makrokosmischen Geschehen nutzen Sie dessen Kräfte, um ganz allgemein Ihr Energieniveau zu erhöhen und Ihre Vitalität zu steigern.

Sie erfahren auch, wie Sie giftige Chemikalien, elektromagnetische Strahlung und andere Umweltbelastungen in Ihrem persönlichen Umfeld vermeiden können, um deren negativen Einfluss auf Ihren Hormonhaushalt und Biorhythmus möglichst gering zu halten. Weiterhin geht es um einfache Übungen wie die »Erdung«, also die Kontaktaufnahme mit dem Boden, die Ihnen mit Hilfe negativer Ionen erlaubt, Ihre Körperfunktionen in der Balance zu halten, und freie Radikale neutralisiert.

Fünfte Säule: Schön durch Bewegung

In diesem Teil beschäftigen wir uns eingehend mit der Frage, welche Art von Bewegung am besten geeignet ist, Ihre natürliche Schönheit, Anmut und Spannkraft zu fördern, und welche Art körperlicher Betätigung Sie vermeiden sollten, weil Sie den Alterungsprozess eher beschleunigt. Mit Ihrem Workout können Sie es nämlich auch übertreiben, und exzessives

Training kann Ihren Körper unter oxidativen Stress setzen. Wenn Sie auf dem Weg zu einem sportlich trainierten Körper konkrete und sichtbare Ergebnisse erzielen wollen, geht es nicht darum, wie viele Stunden Sie im Fitnessstudio zubringen. Ausgewogenheit ist auch hier das A und O.

Wir zeigen Ihnen wirkungsvolle Atemtechniken und einfache Yogaübungen, mit denen Sie Ihre Vitalität steigern und den Entgiftungsprozess unterstützen können. Diese Übungen können den inneren Heilungsprozess anregen und auf Ihren ganzen Körper verjüngend wirken, vom Verdauungssystem über den Blutkreislauf bis hin zur Gesundheit Ihrer Haut und Ihres Haares.

Sechste Säule: Spirituelle Schönheit

Nicht zuletzt dreht sich alles darum, wie Selbstliebe, eine Lebensführung, die der Stimme des Herzens folgt, und ein friedvoller Geist Ihre natürliche Schönheit von innen heraus nähren, Ihre Aura und Anziehungskraft unterstreichen. In ihrer übersäuernden und entzündungsfördernden Wirkung stehen ständiger Ärger, Sorgen und Ängste in nichts dem Konsum von Junkfood und industriell verarbeiteten Lebensmitteln nach.

Um dem schädlichen Einfluss negativer Gefühle zu entgehen, gibt es nichts Besseres als Meditation. Über das Meditieren kommen Sie zur Urquelle der Schönheit. Ob wir diese Quelle als höheres Wesen, Seele oder wahres Selbst bezeichnen, ist dabei nicht von Belang. Wohl aber ist von Bedeutung, sich mit dieser Quelle in innerer Verbindung zu spüren und die Meditation als Zugang dazu in den Alltag zu integrieren. Spirituelle Schönheit verleiht Ihrem Sein und Ihrem Lebensziel eine neue Dimension. Es gibt nichts Schöneres, als aus der eigenen Ganzheit heraus leben zu können. Im Erstrahlen dieses inneren Lichtes vollendet sich die wahre Einheit von Körper, Seele und Geist.

Alle sechs Säulen tragen gemeinsam zu einer rundum gelungenen Lebensweise bei, die Ihnen erlaubt, Ihre Schönheit in ihrer höchsten und reinsten Form zum Ausdruck zu bringen. Auf Ihrem Weg dahin möchten wir Sie begleiten und Ihre Freude über die vielen positiven Veränderungen, die Sie auf ihm erwarten, mit Ihnen teilen: ein Zuwachs an Ener-

gie, an Ausgeglichenheit, an lebendigem Kontakt zu sich selbst – ganz zu schweigen von den äußeren Veränderungen in Form glatter und reiner Haut, gesunden Haares und glänzender Augen. Die vielleicht wichtigste Veränderung jedoch ist der Zuwachs an Selbstvertrauen, die Fähigkeit, zu der wahren Schönheit, die in Ihnen angelegt ist, Zugang zu finden und mit ihr in Verbindung zu sein. Wenn Sie diese Veränderungen spürbar und sichtbar an sich selbst erleben, wird Ihnen das Ansporn genug sein, auf Ihrem Weg zu bleiben. Und je weiter Sie auf ihm kommen, desto mehr werden Sie Ihre ganz besondere, nur Ihnen eigene Ausdrucksform der ursprünglichen Schönheit in der Welt verwirklichen.

In Liebe,

Deepak und Kimberly

Erste Säule: Versorgung von innen



In diesem Teilabschnitt werden wir Ihnen das Wissen vermitteln, welche Lebensmittel am besten geeignet sind, Ihre ursprüngliche Schönheit zu entfalten. Dabei wollen wir Ihnen einen ganz neuen Blick auf Nahrungsmittel eröffnen. Unser Ansatz macht Schluss mit peniblem Kalorienzählen und dem Glauben, dass Essen eine angstbesetzte Angelegenheit sein müsse, bei der Sie sich strikt zu kontrollieren haben. Schönheit und Genuss gehören zusammen, und der größte Genuss liegt im Gefühl der inneren Erfüllung. Wir nennen unser Konzept der ursprünglichen Schönheit daher auch Ernährung von innen. Sie besteht aus einer Reihe von Strategien, die Sie in Ihren täglichen Mahlzeiten-Rhythmus integrieren können. Zusätzlich verraten wir Ihnen einige Geheimnisse, die Ihre Schönheit auf wirkungsvolle und ganz natürliche Weise unterstützen.

Auch für die Zusammensetzung unserer Nahrung gibt es keine allgemein verbindliche Regel, ursprüngliche Schönheit ist kein Rechenexempel. Tabellen mit genauen Angaben, in welchem Verhältnis wir Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß zu uns zu nehmen haben, gehören der Vergangenheit an. Heute wissen wir, dass jeder Organismus diese Nahrungskomponenten auf individuelle Weise verwertet. Vor- und Nachteile eines Nahrungsmittels lassen sich also nicht pauschal benennen. Es geht vielmehr um die persönliche Balance, um das Zusammenwirken aller Bestandteile im Gesamtbild unserer Ernährung. Man bezeichnet das auch als Synergie, ein dynamisches Geschehen, das sich in jeder einzelnen Zelle wiederfindet.

Wir möchten Sie dazu ermutigen, Mode-Diäten und einseitigen Ernährungstrends für immer Lebewohl zu sagen. Viele von ihnen verteuern einzelne Inhaltsstoffe oder sogar einen bestimmten Grundnährstoff, sei es Zucker, Salz, Fett, Kohlenhydrate oder wie immer der Übeltäter heißen mag. Die umgekehrte Strategie besteht darin, ein Wunder-Lebensmittel anzupreisen, das angeblich schön, schlank und gesund

macht und mit dem wir überdies gegen Krankheit und Alter gefeit sind. Ob aber Verteufelung oder Verherrlichung: Solche Simplifizierungen sind Hirngespinnste, ganz abgesehen davon, dass sie ständig einander ablösen.

Wir wollen hier gründlicher vorgehen, indem wir Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Essverhalten auf Dauer verändern können. Schon vermeintlich kleine Veränderungen Ihrer Gewohnheiten können erheblich dazu beitragen, Ihr Bewusstsein zu steigern, und Ihnen ganz neue Möglichkeiten eröffnen. Hätte die Titanic ihren Kurs nur um wenige Grad korrigiert, wäre ein großes Unglück zu vermeiden gewesen. Und über eine Strecke von einhundert oder eintausend Meilen macht eine geringfügige Kurskorrektur eine Menge aus.

Genauso kann eine kleine Korrektur in Ihrer Lebensweise über Monate und Jahre enorm viel Gutes bewirken. Der beste Zeitpunkt, damit zu beginnen, ist jetzt. Es ist so leicht, Ihr Wohlbefinden zu verbessern und zu Ihrer ursprünglichen Schönheit zurückzufinden. Worauf warten Sie also noch? Machen Sie sich einfach mit Babyschritten auf den Weg und bleiben Sie dabei in Ihrem persönlichen Wohlfühl-Tempo: Auf diese Weise werden Sie schon bald ermutigende Erfahrungen machen, und es wird sich weder unbehaglich noch mühselig für Sie anfühlen. Beginnen Sie mit kleinen Umstellungen und bauen Sie dann langsam und ohne Zwang auf ihnen auf. Schritt für Schritt. Sie werden es schaffen!

Umstellung 1: Lösen Sie sich von Vorurteilen in Bezug auf das Essen

Die vier häufigsten Gründe für die Auswahl unserer Lebensmittel

Die meisten Menschen entscheiden sich für ein Lebensmittel aus einem (oder mehreren) von vier Gründen. Je nach persönlichem Hintergrund, Verhältnis zum Essen und individueller Zielsetzung gibt es dabei ganz unterschiedliche Prioritäten.

Erster Auswahlgrund: Geschmack

Der Hauptgrund, warum wir bestimmte Dinge essen, ist natürlich ihr Geschmack. Durch jahrelang eingeübte Ernährungsgewohnheiten sind wir alle konditioniert, nach dem zu greifen, was wir als besonders schmackhaft empfinden. Für das Problem der Fettleibigkeit, das insbesondere in den USA alarmierende Ausmaße angenommen hat, werden häufig der übermäßige Verzehr von Fett und Zucker sowie eine insgesamt zu hohe Kalorienzufuhr verantwortlich gemacht. Ebenso gut könnten wir die Ursache in unserem Verlangen nach Salz und Zucker finden, wovon unser Fast- und Junkfood nur so strotzt. Die Werbung hat uns darauf programmiert, dass uns beim bloßen Gedanken an süße oder salzige Leckereien das Wasser im Mund zusammenläuft – oder welche pikanten Geschmackscreationen es immer sind, die unseren Gaumen kitzeln sollen. Gewiss, die Geschmäcker sind verschieden, und viele Menschen bleiben dabei den Lieblingsspeisen ihrer Kindheit treu, sie vermitteln etwas Vertrautes und Tröstliches.

Leider sind es oft gerade die »verbotenen« Lebensmittel wie die gehaltvollen Hamburger und Milchshakes der Fastfood-Ketten, die einem Großteil der amerikanischen Bevölkerung ganz besonders munden – einer Mehrheit, die in ihrer Speisenauswahl auf ein paar eingefahrene Ge-

schmacksgewohnheiten festgelegt bleibt. Das intensive Geschmackserlebnis rangiert hier vor der noch so gut belegten Bedenklichkeit eines häufigen Konsums von besonders salz-, zucker- und fetthaltigen Speisen.

Die Tatsache, dass Sie jetzt dieses Buch in Händen halten, zeigt jedenfalls, dass Sie interessiert sind, mehr über die Nährstoffversorgung durch unsere Lebensmittel zu erfahren. Wenn Sie sich gerne die eine oder andere Gaumenfreude gönnen, mag Ihnen ein Leben ohne diese Genüsse jetzt noch als hart erscheinen. Aber Sie können uns glauben, dass das nicht so bleiben wird. Zunächst einmal müssen Sie keineswegs »unfehlbar« sein. Sie können sich auch in Zukunft etwas gönnen. Außerdem kann (und wird) sich Ihr Appetit mit der Zeit verwandeln. Auch wenn es Sie jetzt noch zu stark salz- oder zuckerhaltigen Fertigprodukten hinzieht, werden Sie nach ein paar kleineren Veränderungen Ihrer Essgewohnheiten einen Hang zu anderen Speisen entwickeln, weil sich auch die biochemischen Prozesse in Ihrem Körper verändern. Seine Fähigkeit zur Selbstreinigung nimmt zu, und Sie spüren das in Form einer gesteigerten Vitalität, die Sie auch in Ihrem Ausdruck lebendiger und dynamischer werden lässt. Zugleich legen sich damit die Heißhungerattacken, von denen Sie in der Vergangenheit möglicherweise heimgesucht wurden, ganz von selbst.

Zweiter Auswahlgrund: Kaloriengehalt

Bei der Essensauswahl gilt der zweite Gedanke meist der Frage, wie eine Mahlzeit auf der Waage zu Buche schlägt. Nach einer raschen Konsultation der Ernährungsphilosophie, der wir uns gerade verschrieben haben, gelangen wir zur Bewertung eines jeden nur erdenklichen Lebensmittels anhand einer schlichten Unterscheidung: Macht es dick oder nicht? Je nachdem, wie ernährungsbewusst wir bisher waren, überschlagen wir vielleicht auch die Nährwertangaben auf der Verpackung und kalkulieren den Gehalt an Kalorien, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und so weiter. Nicht wenige unterziehen sich tagein, tagaus dieser mühsamen Rechenarbeit.

Die Vorstellung, dass der Schlüssel zum Abnehmen in einer einfachen Formel liegt – »Kalorienverbrauch größer als Kalorienzufuhr« –, hat etwas so Bezwingendes, dass sie sich im allgemeinen Bewusstsein als

erwiesene Tatsache festgesetzt hat. In Wahrheit ist diese Formel ein-dimensional. Jeder Mensch hat einen anderen Körper, und jeder Körper verdaut anders. Unser Konzept der ursprünglichen Schönheit will Ihnen eine tauglichere Formel an die Hand geben, mit der sich das Kalorien-zählen erübrigt.

Chemische Zusätze können dick machen

Aus aktuellen Forschungsergebnissen geht deutlich hervor, dass das Zählen von Kalorien und anderen Nährstoffeinheiten kein verlässliches Mittel zur Gewichtskontrolle ist. Eine in der Zeitschrift *Nature* veröffentlichte Studie besagt, dass chemische Zusätze in Fertiggerichten und Junkfood die Bakterienbesiedlung des Darms beeinflussen können, was möglicherweise Entzündungsvorgänge auslöst, die ihrerseits eine Gewichtszunahme nach sich ziehen können. Verlassen Sie sich also lieber auf die Natur als den zuverlässigsten Ratgeber in Sachen Ernährung und Schönheit. Und das bedeutet: je naturbelassener ein Lebensmittel, umso gesünder; je stärker verarbeitet, desto ungesünder.

Dritter Auswahlgrund: Gesundheit

Unabhängig von ihren Auswirkungen auf die Figur wählen wir bestimmte Nahrungsmittel auch deshalb aus, weil wir sie für gesund halten. Ein Beispiel ist das berühmte Glas Milch, das wir trinken, weil wir darin eine gesunde Kalziumquelle sehen (was übrigens nicht jedem bekommt, wie wir später noch sehen werden). Natürlich ist Ihre Gesundheit ein guter Grund, bestimmte Lebensmittel zu bevorzugen und andere zu meiden, doch leider gibt es eine Menge Verwirrung und Fehlinformationen darüber, was wirklich gesund ist und was nicht. In diesem Abschnitt wollen wir der Verwirrung ein Ende bereiten.

Unter dem Strich gilt: Naturbelassene, biologisch erzeugte Lebensmittel *sind* gesund. Das menschliche Verdauungssystem hat sich über einen Zeitraum von Jahrmillionen im ständigen Austausch mit der Umwelt be-