Hilfen für die Spiritualität:

Papaya:
Mit Hilfe der Papaya können wir in Kontakt mit unserem höheren Selbst kommen.[1]

mehr Sensibilität im Umgang mit Farben:
Ingrid Kraaz von Rohr: Licht unterstützt die Kraft der Farben. Sensitiver wird jeder, der Nahrung zu sich nimmt, die mit viel Licht gespeist ist. Also Früchte und Gemüse. Je mehr „tote“ Lebensmittel ich zu mir nehme, desto schwieriger ist es, etwas zu erspüren.[2]

Melonen und Wassermelonen ganz besonders:
Melonen und Wassermelonen ganz besonders, haben einen wunderbarentgiftenden Effekt. Der amerikanische Gesundheitsautor und Yogi Dr. Dharma Singh Khasala beschreibt den Erfolg einer Wassermelonen-Fastenkur in Brasilien. Nach nur drei Tagen, an denen er ausschließlich Wassermelonen einschließlich der Kerne gegessen hatte, konnte er wesentlich besser meditieren und erlebte so intensive und häufige „Highs“ wie noch nie in seinem Leben: „Als ich das Flugzeug bestieg, das mich wieder nach Hause bringen sollte, war ich in einem anderen Bewusstseinszustand.“ Eine solche Melonenkur ist entgiftend und heilsam und erneuert das Zellgewebe. Das Verhältnis von Kalium und anderen alkalischen Elementen zu sauren Elementen beträgt in der Melone 3:1. Daher eignet sich Melonensaft sehr gut für Fastenkuren.[3]

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 228
[2] “Die Macht der Farben“, in: Bio, April/Mai 2010, S. 62
[3] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 209f.