

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	14
Kapitel 1: Grundlagen	28

Teil 1: Die Bedeutung der Ernährung

Kapitel 2: Nahrung als Medizin	63
Kapitel 3: Praxis: So wird Ihre Nahrung zu Medizin	92
Kapitel 4: Rezepte für eine gesunde Ernährung	129

Teil 2: Die Bedeutung von Stress

Kapitel 5: Die Bedeutung von Stress verstehen	147
Kapitel 6: Praxis: Stress erkennen und bewältigen	177
Kapitel 7: Rezepte gegen Stress	212

Teil 3: Der gesunde Darm

Kapitel 8: Unterstützen Sie den Darm	231
Kapitel 9: Praxis: Sorgen Sie für einen gesunden Darm	251
Kapitel 10: Rezepte für einen gesunden Darm	279

Teil 4: Die gesunde Leber

Kapitel 11: Unterstützen Sie Ihre Leber	293
Kapitel 12: Praxis: So stärken Sie Ihre Leber	329
Kapitel 13: Rezepte für eine gesunde Leber	354

Teil 5: Infektionen und Autoimmunerkrankungen

Kapitel 14: Die häufigsten Autoimmunerkrankungen und ihre Besonderheiten	369
Schlussbemerkung	402
Danksagung	404
Medien, die weiterhelfen	407
Literatur	409
Rezeptverzeichnis	424
Stichwortverzeichnis	425
Über die Autorin	430