

Inhalt

Vorwort	7
Zur Sache	9
Brot ist der »Stoff des Todes«	19
Verzichte auf Körner aller Art!	24
Prostataerkrankungen	24
Früchte sind die Idealnahrung	31
Kann man von Früchten allein leben?	33
Obst liebt mich nicht	34
Unterzuckerung – Ein glykämisches Verzeichnis	36
Unterzuckerungskrankheiten	39
Übergangskost	42
Frys Ernährungswissenschaft in Kürze	51
Die Deutschen – ein Volk von Kranken	54
Heilte der Arzt oder Dein Körper?	55
Natürliche Gesundheitslehre	58
Was ist die Natürliche Gesundheitslehre?	60
Freßsucht und Disziplinlosigkeit	62
Die Kurkrämer	63
Warum weder Fisch noch Fleisch, noch Eier?	67
Wertigkeit der Nahrungsmittel für den Menschen	69
Woher bekomme ich mein Eiweiß?	71
Milch ist eine politische Nahrung	76
Die Kalziumfrage	80
Osteoporose	82
Arthritis/Arthrose	85
Rückenschmerzen	86
Geeignete Nahrungskombinationen	87
Stärkereiche Kohlenhydrate erzeugen Alkoholiker	90
Wiederholungen	93

Zwei große Probleme	94
Kohlendioxyd	95
Kann man Krebs heilen?	101
Harmlose Bakterien	105
Die Thesen des Dr. Bruker	107
Ergänzung durch Vitamine und Mineralstoffe	110
Magnesium, ein Wundermetall	112
Das Meistervitamin C	117
Was sind Antioxydantien?	125
Das Wundermittel Pycnogenol	140
Ist der Rotwein gesund?	141
Symptome des Alterns	146
Im Darm liegt Leben oder Tod	147
Kapillaren	148
Wasser – die größte Gesundheitsentdeckung der Welt?	149
Gesunde Rohkost	159
Cholesterin – der geprügelte Stoff	166
Was Fett alles anstellen kann	173
Was fressen die Affen?	175
Warum keine Kräuter?	176
Was unsere Gesundheit noch bestimmt	183
Sauerstoff	188
Das Säure-Basen-Verhältnis	191
Fett oder fit?	195
Streß, Meditation	201
Wenn Ihr weniger fressen würdet	202
Fragen und Antworten	206
Wie können wir helfen?	213
Alle 90 Nährstoffe?	215
Schütze Deine Blutadern und damit Dein Herz!	218
Die Hauptursache der gewöhnlichen Arthritis	219
Literatur	220
Register	222