

Inhalt

Trennkost	8
Krank durch falsche Ernährung	9
Der Mensch ist, was er isst	9
Ernährungsbedingte Erkrankungen	11
Die Entdeckung der Trennkost	14
Dr. Hays Selbstheilung	14
Mit Vollwertkost zurück zur Natur	16
Die biochemischen Grundlagen	22
Der Säure-Basen-Haushalt	22
• Eiweiß- und Kohlenhydratverdauung	23
• Übersäuerung: Die unsichtbare Gefahr	24
Säure- und Basenbildner	24
Was uns so sauer macht	29
Eine Azidose erkennen	32
Eine geniale „Erfindung“	35
• Entsäuern durch Trennen	35
Einwände gegen Trennkost entkräftet	40
Trennkost als Therapie	44
Allgemeines Wohlbefinden	44
Zivilisationskrankheiten	45
• Allergien	47
• Nierenerkrankungen	49

• Herz-Kreislauf-Erkrankungen	50
• Diabetes mellitus	51
Gewichtsreduktion	55
• Heißhunger ade	56
• Das Geheimnis des Erfolgs	60
 Trennkost Tag für Tag	 63
Der erste Schritt: Wie wird aus Normalkost Trennkost?	 63
Trennkost in der Familie	64
Trennkost im Berufsalltag	65
Auswärts trennen	66
 Gewusst wie: Richtig trennen	 68
Die Trennkostrichtlinien	68
Der Umschalttag	69
• Obsttag	70
• Gemüse-Salat-Tag	70
• Kartoffeltrunk-Tag	70
• Kartoffel-Gemüse-Suppen-Tag	71
Die täglichen Mahlzeiten	71
• Was Sie wann essen dürfen	71
• Wie viel darf's denn sein?	73
• Es ist angerichtet: Menüvorschläge	75
Die Zuordnung der Lebensmittel	76
• Der Trennungsplan	78
• Die Trennkosttabelle	79
 Die Speisenzubereitung: Das sollten Sie wissen ...	 105
Was Sie sonst noch tun können	110

• Wer rastet, der rostet	110
• Richtig atmen	111
• Die Seele stärken	113
Rezepte	114
Kohlenhydratgerichte	114
• Pikante Champignontorte	114
• Sesam-Sellerie-Scheiben mit Kartoffel-Karotten-Püree	115
• Auberginenrisotto	116
• Vollkorntagliatelle mit Schafskäse	116
• Hefefannkuchen	117
• Vanillekrem	118
Eiweißgerichte	118
• Rote-Bete-Salat	118
• Hähnchenbrust exotisch mit Brokkoli	119
• Geschmortes Rind mit Gurken und Minze	120
• Gebratene Seezunge mit Gemüse	121
• Himbeereis	123
Neutrale Gerichte	123
• Tomatenbutter	123
• Avocadoaufstrich	124
• Obazda	124
• Zuckererbsensalat	125
• Zucchini-Melonen-Salat	126
• Geschmorte Artischocken	126
• Gemüsegratin	127
Literatur	128