

INHALT

Vorwort	11
1 Ein Apfel am Tag ist noch nicht genug	13
Das Reinigungsprogramm	17
Aufbau- und Stabilisierungsphase	19
2 Lebendige Nahrung sei deine Medizin	23
Die Selbstheilungskräfte des Körpers	25
Der Fall von Eydie Mae Hunsberger	27
3 Das Geheimnis der Gesundheit — die Enzyme	29
Das Speichern von Enzymen und Energie	32
Soviele Enzyme wie möglich	33
4 Wie Sie die Körperorgane reinigen	39
Die Reinigung des Dickdarms	42
Klistiere 43 — Wie man ein Klistier macht 45 — Weizengrasimplantate 46 — Wie man ein Weizen- grasimplantat herstellt 46 — Übungen für den Dickdarm 47	
Die Reinigung der Leber	49
Die Reinigung der Lungen	51
Atemübungen 53	
Die Reinigung der Nieren	54
Die Reinigung der Haut	56
Trainieren Sie den ganzen Körper	58
5 Die Hippocrates-Diät	61
Über 150 Lebensmittel zur Auswahl	64
Obst	65
Gemüse und Grünzeug	68

Frische Säfte aus Früchten und Gemüsen	70
Chlorophyll-Säfte 71	
Meeresgemüse	73
Gekeimte Samen, Getreide und Hülsenfrüchte ..	76
Sprossen 76 — Getreide und Brot 77 — Hülsenfrüchte 78	
Nüsse und Samen	79
Fermentierte und vorverdaute Nahrungsmittel ...	80
Honig	81
Die Übergangszeit	82
Was werden Sie essen?	83
6 Anfängertips für das Anpflanzen zu Hause	87
Wie man einen Zimmergarten anlegt	89
Wie man in der Wohnung Grünzeug und Weizen- gras anpflanzt	91
Genaue Anleitung zum Pflanzen 93 — Checkliste für die Pflanzanleitung 96	
Das Kompostieren von Grünpflanzen- und Weizen- grasmatten	98
Anweisungen zum Kompostieren 100 — Checkliste für die Anweisungen zum Kompostieren 102	
7 Hochwertige Ernährung durch Sprossen ...	105
Sprossen in der Geschichte	106
Wie Sie Sprossen selbst züchten	111
Ausrüstung 111 — Entwässern und Einweichen 113 — Das Abspülen 114 — Die Ernte 114 — Die La- gerung von Sprossen 115 — Eine Anmerkung zum Sprossenmischen 120	
8 Wunderbares Weizengras	121
Gräser: Nahrung und Medizin	124
Chlorophyll und Sauerstoff	126

Chlorophyll und Gräser wissenschaftlich betrachtet	129
Weizengras: Ein hervorragender Spender von Chlorophyll	132
Weizengrassaft herstellen	134
Anwendungsbereiche von Weizengrasschlorophyll	135
Dosierungstips	139
9 Äpfel und Apfelsinen sind nicht dasselbe	141
Die Verdauung	142
Richtige Lebensmittelkombinationen	143
10 Die Hippocrates-Diät-Rezepte	147
Die Hippocrates-Vitalkost-Küche	147
Dinge, die Sie zur Hand haben sollten 150 — Würzmittel 151	
Die Hippocrates-Diät-Rezepte	153
Grundrezepte	154
Getränke	158
Suppen	164
Schnelle Gemüsesuppen 165 — Früchtesuppen	168
Salate	170
Gemüse- und Sprossensalate 170 — Obstsalate	174
Salatdressings und Saucen	176
Vorspeisen	180
Brote, Müsli und Kracker	184
Puddings, andere Desserts und Zwischenmahlzeiten	188
Puddings 188 — Desserts 190 — Zwischenmahlzeiten 195	
11 Die Hippocrates-Diät bei Gewichtsproblemen	197
Die Fettindustrie	199
Die Hippocrates-Diät und die Gewichtsabnahme	200

Hochproteinhaltige Diäten	202
Fasten und Gewichtsabnahme	204
Bewegung und Gewichtsabnahme	205
Warum wir dick werden	207
Hilfreiche Tips zum Abnehmen	209
Zu Hause, auf Reisen und beim Essen außer Haus	212
Reisen und auswärts essen	216
 Nachwort	 219
 Anhang A: Der tägliche Bedarf an Nährstoffen und wie die Hippocrates-Diät ihn er- füllt (bzw. übererfüllt)	 225
 Anhang B: Materialien und Informationen zur Hippocrates-Diät	 239
Die Kontaktadresse der Ann Wigmore Foundation	 240
 Kontaktadressen	 240
Produktinformationen	241
Literaturempfehlungen	242
 Register	 243