

Inhalt

Geleitwort	8
Vorwort	11
1 Rohsäfte	14
1.1 Zubereitung	15
1.2 Rohsäfte als Therapiemittel oder zur Prävention	17
2 Smoothies	18
2.1 Zubereitung	18
2.2 Smoothies als Therapiemittel oder zur Prävention	19
3 Milchschaumgetränke (Latte macchiati)	20
3.1 Zubereitung	21
3.2 Latte macchiati als Therapiemittel oder zur Prävention	23
4 Einführung in die Saft-Therapie	26
4.1 Einsatz der Säfte in der Therapie	26
4.2 Säfte als selbstverständlicher Begleiter im Patientenalltag ..	27
4.3 Kleine Nährstoffkunde	28
4.4 Vitamine	33
4.5 Enzyme	35

4.6	Wirkung der Säfte im Tagesrhythmus	37
4.7	Einfache Heilungsgesetze	40
5	Saft-Therapie für den Morgen	46
5.1	Rohsaft- Obstrezepte	48
5.2	Säfte aus Obst und Gräsern	59
6	Smoothies oder Dicksäfte	68
6.1	Was tun bei mangelnder Verträglichkeit?	68
6.2	Besonderheiten der Smoothies	69
6.3	Zutaten für Smoothies am Morgen	71
6.4	Smoothie-Rezepte für den Morgen	74
7	Aufbauende Gemüse-Rohsäfte	82
7.1	Bewährte Gemüse und Salate	82
7.2	Rezepte für Gemüse-Rohsäfte	87

8 Grüne Smoothies	104
8.1 Entsäuerungskur als Voraussetzung für die grünen Smoothies	104
8.2 Zutaten für grüne Smoothies	105
8.3 Rezepte für grüne Smoothies	106
9 Milchschaumgetränke (Latte macchiati)	114
9.1 Materialien und Zutaten für Milchschaumgetränke	115
9.2 Warme Milchschaumgetränke	116
9.3 Kühle Milchschaumgetränke	121
10 Therapieplan und Kuren	128
10.1 Vorgehen	128
10.2 Säfte in der ganzheitlichen Krebstherapie	129
10.3 Säfte bei Krankheiten mit Ablagerungen	132
10.4 Säfte bei Elektrosensibilität	134
10.5 Säfte bei Verdauungsstörungen	135
10.6 Säfte bei Augenerkrankungen	137
10.7 Säfte bei psychosomatischen Krankheiten	137
10.8 Säfte für Kuren	140
Schlussworte	143
Literaturverzeichnis	144
Bezugsquellen, Seminarangebote	148
Abbildungsnachweis	149
Tabellenverzeichnis	150
Zutatenindex	151
Stichwortindex	154