

# Inhalt

<i>Dank</i>	6
<i>Vorwort</i>	7
<b>Einführung</b> Ein natürlicher Weg der Heilung für jeden von uns	10
1 Schluss mit Modediäten und Ernährungsmythen!	22
2 Heilung beginnt in Ihrem Kopf	42
3 Die chemische Körperbelastung reduzieren	58
4 Was die Natur Ihrem Körper schenkt	84
5 Wie Nahrung zum Heilmittel wird	108
6 Reine Nahrungsmittel für ein längeres Leben	144
7 Ihr Lebensstil – von der Blei- zur Platin-Ebene	166
8 Ihr individuelles Gesundheitsnetzwerk schaffen	190
9 Rezepte aus der Hippocrates-Küche	206
10 Therapeutisches Saftfasten	230
11 Sprossen	238
12 Sekundäre Pflanzenstoffe und hilfreiche Mikroorganismen	252
13 Vitamine, Proteine, Fette, Mineralstoffe & Spurenelemente	256
14 Heilende Kräuter	282
15 Geräte, Utensilien, Zutaten und ihre Bezugsquellen	290
<b>Anhang</b>	
<i>Quellenverzeichnis</i>	294
<i>Index der Rezepte aus der Hippocrates-Küche</i>	301
<i>Literaturempfehlungen</i>	302
<i>Bildnachweise</i>	314