

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
1. Die Zelle – Baustein allen Lebens	11
2. Telomere – Zündschnur des Lebens.....	15
3. Gesundheit – das höchste Gut	17
4. Ernährung	19
• Kleiner Einblick in die Grundnährstoffe	21
• Vitamine.....	27
• Vitamin D – das Sonnenvitamin	30
• Mineralstoffe – ohne Mineralstoffe läuft nichts	39
• Schüssler Salze – die Salze des Lebens	43
• Vitalstoffe	54
• Antioxidantien als Zellschutz.....	60
• Omega-3-Fettsäuren und andere Fettsäuren	65
• Wasser – ohne Wasser kein Leben.....	73
5. Säure-Basen-Haushalt.....	77
• Mineralstoffmängel und Entmineralisierung	79
• Übersäuerung.....	81
• Messen Sie Ihren Säuregrad	84
• Entsäuerung.....	85
6. Verdauung.....	89
• Verdauungsweg	90
• Verstopfung (Obstipation)	95
• Entgiftung des Darms	97
7. Entgiftung des Körpers	99
• Heilfasten	99
• Aderlass – die heilende Kraft	106
• Ölziehen – eine Kur zur Entgiftung	108
• Entsäuerung der Haut.....	110

8. Gewicht – die Formel des Gewichts.....	113
• Akupressur zur Appetitdämpfung	119
• Dinner-Cancelling.....	120
9. Bewegung.....	123
10. Entspannung	125
• Verschiedene Methoden zum Entspannen	126
11. Schlaf.....	131
• Schlafphasen.....	133
• Melatonin – das Schlafhormon	134
• Schlafstörungen.....	139
• Gesunder Schlaf	140
12. Krankheit.....	143
• Auslöser von chronischen Erkrankungen.....	145
• Eiweißspeicherkrankheit.....	146
• Krankheiten durch Fleisch	151
• Cholesterin	156
• Homocystein	160
• Bluthochdruck	163
• Arteriosklerose	168
• Burnout – auf einmal ist der Ofen aus.....	170
• Nervenzusammenbruch	173
• Osteoporose.....	174
13. Gesund und schön älter werden	177
• Wechseljahre	177
• Mineralstoffe ab der Lebensmitte.....	181
• Bindegewebe.....	183
• Die Haut – der Spiegel der Seele.....	187
• Haare.....	189
• Nägel	192
• Mineralstoffe für die Schönheit und Gesundheit	193
Über die Autorin	195
Literaturverzeichnis	196