

# Inhalt

Vorbemerkung .....	9
Einleitung .....	11
<b>Teil 1</b>	
<b>Einführung .....</b>	<b>31</b>
<i>Kapitel 1</i>	
Leben, Krankheit und Sie – wissenschaftlich gesehen .....	33
<i>Kapitel 2</i>	
Autoimmunität: Schulmedizin kontra funktionelle Medizin ...	66
<i>Kapitel 3</i>	
Der Einstieg .....	92
<b>Teil 2</b>	
<b>Essen Sie Ihre Zellen gesund .....</b>	<b>111</b>
<i>Kapitel 4</i>	
Die Anfänge meines Ernährungsprogramms .....	113
<i>Kapitel 5</i>	
Ein guter Start: Das Basis-Programm .....	138
<i>Kapitel 6</i>	
Das Palão-Programm .....	187
<i>Kapitel 7</i>	
Das Palão-Plus-Programm .....	234
<b>Teil 3</b>	
<b>Was außer der Ernährung auch noch wichtig ist .....</b>	<b>267</b>
<i>Kapitel 8</i>	
Reduzieren Sie die Belastung durch Umweltgifte .....	269
<i>Kapitel 9</i>	
Sport und elektrische Nervenleitfähigkeit .....	284

## *Kapitel 10*

Medikamente, Nahrungsergänzungsmittel und Alternativmedizin .....	315
--	-----

## *Kapitel 11*

Der Umgang mit Belastungen und Stress .....	355
---	-----

## *Kapitel 12*

Genesung .....	373
----------------	-----

## *Epilog*

Hier endet meine Geschichte – und Ihre beginnt! .....	396
---	-----

Meine Rezepte für Sie .....	400
-----------------------------	-----

## *Anhang A*

Übersicht aller Nahrungsmittel .....	432
--------------------------------------	-----

Nahrungsmittelübersicht für alle Stufen des Ernährungsprogramms .....	440
--	-----

## *Anhang B*

Nährstoffe im Vergleich .....	453
-------------------------------	-----

## *Anhang C*

Ressourcen .....	456
------------------	-----

Danksagungen .....	461
--------------------	-----

Literaturverzeichnis .....	464
----------------------------	-----

Stichwort .....	481
-----------------	-----

Über die Autorin .....	486
------------------------	-----