

KANN NAHRUNG WIRKLICH HEILEN –		WIE UNSER ZELLSTOFFWECHSEL
VORWORT VON DR. JOHANNES COY	5	FUNKTIONIERT 22
Wie durch Verbrennung		
DIE ANTI-KREBS-ERNÄHRUNG	6	Energie entsteht 22
DIE BESTEN LEBENSMITTEL		
GESUND ESSEN – EINE KUNST?	8	FÜR IHRE GESUNDHEIT..... 26
Schlaraffenland mit		Beeren 26
Nebenwirkungen	8	Zitrone, Orange & Co. 26
Die Lösung: Einfach gut essen	9	Tomaten 26
HEILMITTEL ERNÄHRUNG	10	Zwiebeln und Knoblauch..... 27
Bausteine für ein gesundes Leben	11	Kohl 27
Vitalstoffe mit Power	17	Milchsaure Lebensmittel..... 27
		Kurkuma..... 28

Schokolade	28	Über die Rezepte	44
Grüner Tee	28	Ausnahmen bestätigen die Regel	44
Reine Lebenskraft: Wasser	28	ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR UNTERWEGS	45
GANZHEITLICH GESUND LEBEN	32	FRÜHSTÜCKSREZEpte	46
Die wichtigsten Gesundheitsregeln auf einen Blick	32	MITTAGESSENSREZEpte	76
Lebensmitteltabellen – Gesund essen nach dem Ampelprinzip	33	ABENDESSENSREZEpte	116
		DESSERTS UND GEBÄCK	154
REZEpte FÜR JEDEN TAG	42	Register	184
GESUNDHEIT BEGINNT IN DER KÜCHE	44	Bücher und Adressen, die weiterhelfen.....	190
Eiweißbrote	44	Impressum	192