

Vorwort	3
----------------------	----------

Chia – ein Alleskönner unter den Pflanzen	9
--	----------

Powerfood statt »Schlaffikost«	10
---	-----------

Optimale Ernährung	11
---------------------------------	-----------

Zivilisationfalle Übersäuerung	12
---	-----------

Alte Volksheilmittel neu entdeckt	15
--	-----------

Lebenskraft aus Pflanzensamen	16
--	-----------

Chia: die Kraftnahrung aus Mittelamerika	18
---	-----------

Powerfood der Indianer	19
-------------------------------------	-----------

Wie Chia überlebte	21
---------------------------------	-----------

Ein Pflanzensteckbrief	23
-------------------------------------	-----------

Beschaffenheit und Anbau	23
---------------------------------------	-----------

Verwendung der Chia-Samen	25
--	-----------

Wirkkräftige Inhaltsstoffe	26
---	-----------

Chia als Heilmittel	29
----------------------------------	-----------

Die Heilkraft aus der Natur	30
--	-----------

Herz-Kreislauf-Erkrankungen	30
--	-----------

Krebserkrankungen	35
--------------------------------	-----------

Verdauung und Entgiftung	38
---------------------------------------	-----------

Entzündungen	40
---------------------------	-----------

Gehirnleistung	42
-----------------------------	-----------

Depressionen und Demenz	44
--------------------------------------	-----------

Diabetes Typ 2	45
-----------------------------	-----------

Burnout	48
Übergewicht	49
Einsatzgebiete von A bis Z	50
Über die Wirkung von Chia	56
Berichte von Nutzern	59
Exkurs: Sport und Anti-Aging	65
Häufig gestellte Fragen	68

Chia-Rezepte	77
---------------------------	-----------

Chia-Sprossen	78
----------------------------	-----------

Gesunde Küche mit Chia	80
-------------------------------------	-----------

Chia-Basis-Gel	82
----------------------	----

Frühstücksideen	83
-----------------------	----

Vorspeisen und Suppen	85
-----------------------------	----

Hauptgerichte mit Chia	90
------------------------------	----

Nachspeisen	92
-------------------	----

Anhang	94
---------------------	-----------

Bezugsquellen und Preise	94
--------------------------------	----

Register	95
-----------------------	-----------