

<b>Vorwort .....</b>	<b>3</b>
<hr/>	
<b>Chia – ein Alleskönner unter den Pflanzen</b>	<b>9</b>
<hr/>	
<b>Powerfood statt »Schlaffikost« .....</b>	<b>10</b>
Optimale Ernährung .....	11
Zivilisationfalle Übersäuerung .....	12
<b>Alte Volksheilmittel neu entdeckt .....</b>	<b>15</b>
<b>Lebenskraft aus Pflanzensamen .....</b>	<b>16</b>
<b>Chia: die Kraftnahrung aus Mittelamerika .....</b>	<b>18</b>
Powerfood der Indianer .....	19
Wie Chia überlebte .....	21
<b>Ein Pflanzensteckbrief .....</b>	<b>23</b>
Beschaffenheit und Anbau .....	23
Verwendung der Chia-Samen .....	25
Wirkkräftige Inhaltsstoffe .....	26
<hr/>	
<b>Chia als Heilmittel</b>	<b>29</b>
<hr/>	
<b>Die Heilkraft aus der Natur .....</b>	<b>30</b>
Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	30
Krebskrankungen .....	35
Verdauung und Entgiftung .....	38
Entzündungen .....	40
Gehirnleistung .....	42
Depressionen und Demenz .....	44
Diabetes Typ 2 .....	45

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

---

<b>Chia-Rezepte</b>	77
---------------------	----

---

<b>Chia-Sprossen</b> .....	78
<b>Gesunde Küche mit Chia</b> .....	80
Chia-Basis-Gel .....	82
Frühstücksideen .....	83
Vorspeisen und Suppen .....	85
Hauptgerichte mit Chia .....	90
Nachspeisen .....	92

<b>Anhang</b> .....	94
Bezugsquellen und Preise .....	94
<b>Register</b> .....	95