

# Inhalt

Vorwort: Grünes Blattgemüse – Nahrung, die heilt	7
Kritisches Denken fördert die Gesundheit!	8
Der Nährstoffreichtum von grünem Blattgemüse	18
Magnesium, der „König der Mineralstoffe“	24
Vitamin K für die Blutgerinnung	34
Lutein und Zeaxanthin – essenziell für die Augen	38
Lutein – wichtig für Intelligenz und Kreativität	44
Lutein für Kinder	48
Sulfoquinovose für die Darmgesundheit	52
Nahrungsnitrat für Herz und Kreislauf	56
Folat versus Folsäure	64
Antioxidantien zur Krebsvorbeugung	68
100 Grüne-Smoothie-Rezepte für Vitalität und Gesundheit	72
Anmerkungen	122
Literaturempfehlungen	133
Verzeichnis der Rezepte	134