

# Inhaltsverzeichnis

<b>Erklärung: Warum dieses Buch .....</b>	<b>17</b>
<b>Vorwort: Vor Krebs knien wir nicht nieder .....</b>	<b>18</b>
<b>Einführung: Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensmitteln und der Gesundheit – eine kleine, persönliche Geschichte .....</b>	<b>23</b>
<b>Studie: Afrikanische Ernährung zeigte Krebsrisikoverminderung in nur zwei Wochen .....</b>	<b>26</b>
<b>Was entscheidend ist für die natürliche Wirkungskraft der Lebensmittel gegen Krebs .....</b>	<b>28</b>
 <b>A. Gesunde Ernährung – Basis des Kampfes gegen den Krebs .....</b>	 <b>30</b>
 <b>A 1. Grundvoraussetzung für eine Ernährungsart die heilt</b>	 <b>30</b>
 <b>A 2. Gesunde Darmflora: Erste Voraussetzung für ein gesundes Abnehmen und erfolgreiche Krankheitsvorbeugung .....</b>	  <b>30</b>
 <b>A 3. Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten? .....</b>	 <b>33</b>
A 3.1 Vitaminreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Vitamine mit ihren Funktionen und eine Liste mit Lebensmitteln, in denen sie zu finden sind .....	33
A.3.2 Mineralienreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Mineralien und Spurenelemente und in welchen natürlichen Lebensmittel sie enthalten sind .....	39

A 3.3	Antioxidantienreiche Lebensmittel, bekämpfen die Ursache von chronischen Entzündungen wie Krebs .....	45
A 3.3.1	Vorkommen natürlicher Antioxidantien	46
A 3.3.2	Synthetische Antioxidantien .....	46
A 3.4	Omega-3-Fettsäuren – wichtige Bestandteile der Nahrung: Welche Lebensmittel enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren? .....	49
A 3.5	Reichlich pflanzliches Öl gesund und wirksames Anti-Krebs-Mittel .....	50
A 3.6	Natürliche Antibiotika, natürliche Lebensmittel, die antibakteriell und wie Antibiotika wirken .....	55
A 3.7	Ingwer, Zwiebel, Knoblauch drei magische, unterirdische, geheime Waffen für die Gesundheit , gegen das Übergewicht und Antikrebs .....	57
A 3.8	Bittere Lebensmittel und Stoffe sind gut für unsere Gesundheit und helfen beim Abnehmen, bitter macht fit und schlank .....	60
A 3.9	Basische Lebensmittel, basische Ernährung: Die Basis für einen gesunden, ausgeglichenen und starken Körper und für die Beseitigung von Krankheiten .....	62
A 3.9.1	Tabellen basischer Lebensmittel und guter säurebildender Lebensmittel .....	63
	Tabelle basenbildenden Obstes .....	63
	Tabelle basischer Kräuter und Salate .....	64
	Tabelle basischer Sprossen und Keime .....	65
	Tabelle basischer Nüsse und basischer Samen ..	65

Tabelle basischen Eiweiß und basischer Nudeln	65
Gute säurebildende Lebensmittel .....	66
Tabelle der Nährwerte basischer Lebensmittel .	67
A 3.10 Einige Tropenlebensmittel mit starker Heilkraft	82
A 3.10.1 Moringabaum (Moringa Oleifera) – Der Wunderbaum .....	82
A 3.10.2 Okra, ein weiteres Wunder (Heil-) Lebensmittel, .....	86
A 3.10.3 Djansang, Heilkraut aus Kamerun .....	88
A 3.10.4 Palmöl, besser als viele Anti-Krebs- Medikamente? .....	90
Palmöl und Brustkrebs .....	93
A 3.10.5 Kokosöl und Kokosnuss .....	94
A 3.10.6 Ananas: Gute-Laune-Frucht, Anti-Krebs- Frucht, ideal für Gehirn und ein Antidepressivum	97
Ananas und Krebs.....	98
A 3.10.7 Papaya, die Alleskönnerin .....	100
A 3.10.8 Avocado gegen das Cholesterin und Leukämie .....	102
A 3.10.9 Die Safou – der unbekannte Reichtum der afrikanischen Küche .....	104
A 3.10.10 Corossol, Graviola-Frucht: Gegen Krebs par excellence? Besser als Chemotherapie? .....	106
A 3.10.11 Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen, Grapefruit	108
A 3.10.12 Ungezüchtete afrikanische Mango und Wildmango .....	110

	Mango anti-Krebs .....	111
	A 3.10.13 Bitacola-Nuss/Kolanuss .....	114
	A 3.10.14 Guave.....	116
	A 3.10.15 Affenbrot, starkes Heilmittel bei chronischen Krankheiten .....	118
	A 3.10.16 Scharfe Chilischoten, ein starkes Anti-Krebs- Gemüse und eines der besten Medikamente überhaupt .....	120
	Scharfe Chilischoten gegen Krebs.....	121
	A 3.10.17 Kürbis und Kürbiskerne aus Afrika gegen Prostatakrebs.....	124
	A 3.10.18 Afrikanische Kohlenhydrate: Die effektivsten Anti-Krebs-Lebensmittel .....	126
	Wurzeln und Knollen.....	127
	Kochbanane .....	134
<b>A 4</b>	<b>SEX und Bewegung: Keine Lebensmittel, aber als natürliche Mittel helfen sie auch gegen psychische und körperliche Krankheiten .....</b>	<b>136</b>
<b>A 5</b>	<b>Gifte in Lebensmitteln, Gegenmaßnahmen und Alternativen .....</b>	<b>137</b>
<b>A 6</b>	<b>Tipps für Veganer und Vegetarier.....</b>	<b>146</b>

**B. Ernährung gegen ernährungsbedingte Krebserkrankungen ..... 155**

**B 1. In unserer Ernährung und in unserer Psyche steckt die Prävention gegen Krebs: Was man beachten sollte 156**

**B 2. Auch die Sonne ist eine „Nahrung“ gegen Krebs... 157**

**B 3. Die Anti-Krebs-Lebensmittel: Welche Lebensmittel helfen gegen Krebs, bzw. beugen vor? ..... 158**

B 3.1 Basische Lebensmittel ..... 158

B 3.2 Bittere Lebensmittel, wie Grünkohl, Brokkoli und Co. .... 159

B 3.3 Anti-Krebs-Gewürzen und Kräuter..... 159

B 3.4 Anti-Krebs-Obst und Früchte ..... 161

B 3.4.1 Tropische Obst..... 161

B 3.4.2 Weiteres Obst ..... 163

B 3.5 Anti-Krebs-Gemüse ..... 166

B 3.6 Anti-Krebs-Salate ..... 167

B 3.7 Anti-Krebs-Nüsse ..... 167

B 3.8 Anti-Krebs-Fleisch..... 167

B 3.9 Anti-Krebs-Fische..... 168

B 3.10 Anti-Krebs-Fette ..... 169

B 3.11 Anti-Krebs-Getränke und Tees..... 173

**B 4. Die wichtigsten Anti-Krebs-Vitamine ..... 175**

**B 5. Anti-Krebs-Mineralstoffe ..... 183**

**B 6. Essentielle Fettsäuren und Öle gegen Brustkrebs? 184**

**B 7. Welche Lebensmittel gegen welchen Krebs? ..... 186**

**B 8. Afrikanisch-inspirierte Kochrezepte für eine Woche:  
Essen, das heilt..... 187**

Montag: Spinat gebraten, mit Lachs und Nudeln (oder auch  
gebratener Kochbanane) ..... 189

Dienstag: Kürbiskern-Sauce mit Fisch/Rind und  
Yamswurzel ..... 189

Mittwoch: Grünkohl mit ungerösteten Mandeln (Erdnüssen)  
und Kochbananen. Nationalgericht in Kamerun 193

Donnerstag: Djansang in Tomaten, Hähnchen und Maniok  
..... 196

Freitag: Eintopf Macabo mit Palmöl und getrocknetem  
Fisch ..... 200

Samstag: Kochbananen-Brei mit Kidneybohnen und Palmöl  
..... 202

Sonntag: Okrasauce mit Fufu aus Maniok oder Klößen 204

Gebratener Grünkohl ..... 206

Suppen ..... 209

Makossa hot rotic, die magische scharfe Sauce mit Ingwer,  
Knoblauch, Zwiebel und mehr..... 211