

<b>Vorwort Gesunde Ernährung, gesunder Körper, aber mit welchen natürlichen Lebensmitteln? .....</b>	<b>9</b>
--	----------

<b>Einführung: Zusammenhang zwischen Ernährung, Lebensmitteln und der Gesundheit: Eine kleine, persönliche Geschichte .....</b>	<b>21</b>
---	-----------

<b>1. Grundvoraussetzung für eine Ernährungsart die heilt .....</b>	<b>26</b>
---	-----------

1.1. Gesunde Darmflora: Erste Voraussetzung für ein gesundes Abnehmen und erfolgreiche Krankheitsvorbeugung.....	27
--	----

1.2. Entgiftung der Leber .....	33
---------------------------------	----

1.3. Ein guter und gesunder Stoffwechsel.....	39
---	----

1.4. Entschlacken macht gesund! .....	42
---------------------------------------	----

<b>2. Welche Lebensmittel machen uns gesund und wirken wie Tabletten? .....</b>	<b>46</b>
---	-----------

2.1. Vitaminreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Vitamine mit ihren Funktionen und eine Liste mit Lebensmitteln, in denen sie zu finden sind.....	46
---	----

2.2.	Mineralienreiche Lebensmittel: Tabelle wichtiger Mineralien und Spurenelemente und in welchen natürlichen Lebensmittel sie enthalten sind .....	55
2.3.	Antioxidantienreiche Lebensmittel .....	64
2.3.1.	Vorkommen natürlicher Antioxidantien	66
2.3.2.	Synthetische Antioxidantien.....	68
2.4.	Omega-3-Fettsäuren – wichtige Bestandteile der Nahrung: Welche Lebensmittel enthalten die mehrfach ungesättigten Fettsäuren?.....	72
2.5.	Reichlich pflanzliches Öl ist sehr gesund Eine gute Balance aus gesättigten und ungesättigten Ölen tut dem Körper sehr gut .....	75
2.6.	Natürliche Antibiotika, natürliche Lebensmittel, die antibakteriell und wie Antibiotika wirken .....	83
2.7.	Ingwer, Zwiebel, Knoblauch drei magische, unterirdische, geheime Waffen für die Gesundheit und gegen das Übergewicht .....	87
2.8.	Scharfe Chilischoten, geheime und wirksame Waffen um abzunehmen,	

Krankheiten abzuwehren und gesund zu bleiben.....	90
2.8.1. Makossa hot rotic, die magische scharfe Sauce mit Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und mehr. So lecker hat dir noch keine Sauce geschmeckt. Einmal essen und süchtig werden. Stärkt den Körper gegen viele Beschwerden und hilft beim Abnehmen .....	93
2.9. Bittere Lebensmittel und Stoffe sind gut für unsere Gesundheit und helfen beim Abnehmen, bitter macht fit und schlank....	96
2.10. Basische Lebensmittel, basische Ernährung ist die Basis für einen gesunden, ausgeglichenen und starken Körper und für die Beseitigung von Krankheiten .....	100
2.10.1. Tabellen basischer Lebensmittel und guter säurebildender Lebensmittel .....	101
A. Tabelle basenbildenden Obstes.....	101
B. Tabelle basischer Kräuter und Salate .....	103
C. Tabelle basischer Sprossen und Keime .....	105

D.	Tabelle basischer Nüsse und basischer Samen .....	106
E.	Tabelle basischen Eiweiß und basischer Nudeln.....	106
F.	Gute säurebildende Lebensmittel .....	106
G.	Tabelle der Nährwerte basischer Lebensmittel .....	109
2.11.	Einige Tropenlebensmittel mit starker Heilkraft .....	122
2.11.1.	Moringabaum (Moringa Oleifera) – die nährstoffreichste Pflanze der Welt, in Kamerun als „mother’s best friend“ oder „Baum des Lebens“ bekannt, heilt viele Krankheiten.....	122
2.11.2.	Okra, ein weiteres Wunder (Heil-) Lebensmittel, Quelle vieler Vitamine und Mineralstoffe .....	127
2.11.3.	Djansang, Heilkraut aus Kamerun .....	130
2.11.4.	Palmöl.....	134
2.11.5.	Kokosnuss und Kokosöl.....	136
2.11.6.	Ananas Gute-Laune-Frucht, Ideal für Gehirn, Psyche und bei Übersäuerung und zur Bekämpfung viele Krankheiten	137

2.11.7.	Papaya, die Alleskönnerin .....	140
2.11.8.	Avocado gegen das Cholesterin und Leukämie.....	143
2.12.	Bewegung: Kein Lebensmittel, aber als natürliches Mittel hilft sie auch gegen psychische und körperliche Krankheiten..	146
2.13.	Gifte in Lebensmitteln, Gegenmaßnahmen und Alternativen.....	147
2.14.	Tipps für Veganer und Vegetarier.....	156