

INHALT

DIE WURZEL DES PROBLEMS	7
Unerkannte Entzündungen	7
AKUT BIS CHRONISCH: ENTZÜNDUNGEN	11
Warum entzündet es sich?	12
BRANDSTIFTER FÜR ENTZÜNDUNGEN	15
Übersäuerung des Körpers	15
Risiko Übergewicht	19
Verdauungswunder Darm	23
ANTI-ENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG	26
Kohlenhydrate – Qualität statt Quantität	27
Fette – mehr als nur Dickmacher	30
Antioxidanzien gegen freie Radikale	36
Wasser – das Lebenselixier	39
SCHÜTZENDE LEBENSMITTEL	42
Seefisch	45
Pflanzliche Öle	48
Getreide und Pseudogetreide	58
Gemüse	68
Obst	79
Nüsse und Kerne	94
Kräuter und Gewürze	99

AKTIV GEGEN ENTZÜNDUNGEN	123
Schlafen – erhol dich gut!	123
Stressabbau – so klappt es!	125
Aktivität – beweg dich!	133
TEST: NEIGEN SIE ZU ENTZÜNDUNGEN?	140
ENTZÜNDUNGSHEMMER AUF EINEN BLICK	144
REZEPTE FÜR	
FRÜHSTÜCKE	147
SALATE	161
SUPPEN	177
MIT KÄSE, EI ODER TOFU	189
MIT FISCH UND FLEISCH	208
DESSERTS	227
SACH- UND REZEPTREGISTER	234