

Inhalt

Vorwort	6
---------	---

THEORIE

Was genau sind Entzündungen?	10
Wie kann die richtige Ernährung Entzündungen stoppen?	22
Die Top-Ten-Lebensmittel gegen Entzündungen	32
Warum braucht es eine Medical Cuisine?	36

Voraussetzungen für die antientzündliche Küche	42
Was gehört noch zum Anti-Entzündungs-Lifestyle?	46
So gelingt ein gesunder Start in den Tag	50

REZEPTE

Kleine Gerichte	57
Hauptgerichte	125
Süßes	201
Basics	247

ZUM NACHSCHLAGEN

Register	260
Impressum	264