

Inhalt

Vorwort.....	8
Für wen ist dieses Buch und für wen nicht?	11
Was erwartet dich?	13
Top 7 antientzündliche Lebensmittel für Frauen.....	15
Das Immunsystem: Funktionsweise und Stärkung	18
Was sind Entzündungen und wie entstehen sie?	20
Was geschieht im Körper bei chronischen Entzündungen?.....	23
Wie kann die richtige Ernährung Entzündungen stoppen?	25
Wie kann man eine entzündungshemmende Ernährung in den Alltag integrieren?.....	34
Die zehn besten entzündungshemmenden Lebensmittel	37
Gewürze und Kräuter – Geheimitipp für eine gesunde und antientzündliche Ernährung.....	42
Achtsam kochen und bewusst leben – Tipps für einen Anti-Entzündungs-Lifestyle zur Steigerung des Wohlbefindens	44

Rezepte50

Frühstück 53

Mittagessen..... 65

Salate 79

Desserts & Backwaren 93

Snacks.....101

Abendessen.....109

Register126

Quellenverzeichnis.....128

Bonus für deine Gesundheit: kostenloser
Download von Ernährungsplan und
Speiseplan-Tool (QR-Code)129