

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 – Geheimtipp für eine gesunde und antientzündliche Ernährung.....	42
Achtsam kochen und bewusst leben – Tipps für einen Anti-Entzündungs-Lifestyle zur Steigerung des Wohlbefindens	44

Rezepte	50
Frühstück	53
Mittagessen.....	65
Salate	79
Desserts & Backwaren	93
Snacks	101
Abendessen.....	109
Register	126
Quellenverzeichnis.....	128
Bonus für deine Gesundheit: kostenloser Download von Ernährungsplan und Speiseplan-Tool (QR-Code)	129