

Inhalt

Vorwort	1
Gesundheit im Wandel der Zeit	2
Pflanzenpower	3
Pflanzen als natürliche Medizin.....	3
Das Geheimnis des Chlorophylls	4
Die Funktion von ATP	6
Bioverfügbarkeit	7
Mit Pflanzen heilen.....	8
Mitochondrientherapie – Was ist das?	18
Definition	18
Medizinischer Hintergrund.....	20
Bezüge zur Heilkunde	24
Dimensionen der Mitochondrientherapie	24
Eine Atemübung zur Beruhigung & Entspannung	32
Erdung – eine Übung für Stabilität, Sicherheit und Kraft	33
Ernährung – Der Schlüssel zur Gesundheit	43
Der Darm als Zentrum des Körpers	50
Der Körper als saures oder basisches Milieu?	56
Pflanzenbasierte Ernährung	67
Kraft der Kräuter & Keimen	71
Untersuchungen zur Wirksamkeit der Mitochondrientherapie	76
Medizinische Dimensionen und Behandlungen mit der Mitochondrientherapie	81
Schwermetallentgiftung	82
Psychohygiene.....	85
Körperwahrnehmung & Selbstliebe	87
Grübeleien loslassen	91
Entspannt in den Tag starten	93
Schlaf	98
Ruhe finden und einschlafen.....	100
Entzündungshemmende Therapie	103
Mikronährstoffe	105
Darmökologie und Regeneration	111
Lebenskraft.....	116
Gesund altern	119

Sexualität	121
Organe	123
Haut.....	125
Bonus: Mitochondrientherapie Homemade – In 4 Wochen den Körper transformieren	126
Mitochondrien – Zellkraftwerke für das allgemeine Wohlbefinden .	164