

# Inhalt

Vorwort .....	9
Einleitung .....	11

## Erster Teil: Wie Phönix aus der Asche

Rette sich, wer kann ... ..	24
Durch Anpassung zum Erfolg .....	44
Nahrung für die Seele .....	62

## Zweiter Teil: Die Heiligen Vier

Die wahren Lebens-Mittel .....	76
Obst .....	85
Äpfel .....	86
Aprikosen .....	90
Avocados .....	94
Bananen .....	100
Beeren .....	104
Birnen .....	110
Cranberrys .....	114
Datteln .....	120
Feigen .....	124
Gemüse .....	165
Artischocken .....	166
Blattgemüse .....	170
Gurken .....	176
Kartoffeln .....	180
Granatäpfel .....	128
Kirschen .....	132
Kiwis .....	136
Mangos .....	140
Melonen .....	144
Orangen und Mandarinen .....	148
Papayas .....	152
Weintrauben .....	156
Zitronen und Limetten .....	160
Keimlinge & Sprossen .....	188
Kohl und die Großfamilie der Kreuzblütler .....	194
Rettiche und Radieschen .....	200

Spargel .....	204	Süßkartoffeln .....	214
Staudensellerie .....	208	Zwiebeln .....	220
<b>Kräuter und Gewürze .....</b>	<b>227</b>		
Himbeerblätter .....	228	Kurkuma .....	250
Ingwer .....	232	Petersilie .....	256
Katzenkralle .....	236	Süßholzwurzel .....	262
Knoblauch .....	242	Würzkräuter .....	266
Koriander .....	246	Zitronenmelisse .....	272
<b>Wildpflanzen und Honig .....</b>	<b>277</b>		
Aloe vera .....	278	Klettenwurzel .....	304
Atlantisches Meeressgemüse .....	282	Kokosnuss .....	308
Brennnesselblätter .....	286	Löwenzahn .....	314
Chaga-Pilz .....	290	Rotklee .....	318
Hagebutten .....	294	Wilde Blaubeeren .....	322
Honig .....	298		

### Dritter Teil: Mit der Wahrheit gewappnet

Fruchtbarkeit und unsere Zukunft .....	330
Bedenkliche Gesundheitstrends .....	342
Nahrungsmittel, die einem das Leben schwer machen .....	353
Mit Engeln leben .....	361
<b>Nachwort: Der Schlüssel zu allem ist Mitgefühl .....</b>	<b>371</b>
<b>Dank .....</b>	<b>375</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>377</b>
<b>Sachregister .....</b>	<b>381</b>
<b>Register allgemein .....</b>	<b>384</b>
<b>Rezeptregister .....</b>	<b>386</b>
<b>Krankheitenregister .....</b>	<b>388</b>