

INHALT

VORWORT _ S. 3

TEIL 1 – ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN _ S. 4

Was trinken und wieviel?	4
Zucker und Kohlenhydrate reduzieren	4
Viel grünes Gemüse essen	4
Auf Milchprodukte eher verzichten	4
Genügend Proteine zu sich nehmen	4
Fette zusätzlich einnehmen	5
Fermentierte Lebensmittel – gut oder schlecht?	5
Ballaststoffe	5
Leberentgiftung	6

TEIL 2 – THERAPIEEMPFEHLUNGEN _ S. 7

I. Vorbereitung	7
II. Pilze oder Hefen (z.B. Candida)	8
III. Entzündungen	10
IV. Durchlässiger Darm	12
V. Darmbakterien	13