

Jean Carper

Nahrung ist die beste Medizin

Sensationelle Erkenntnisse
über die Heilstoffe
in unseren Lebensmitteln

ECON

Inhalt

Zu diesem Buch	11
--------------------------	----

Erster Teil

Nahrung aus neuer Sicht	15
Knoblauch und andere medizinische Wunder	16

Zweiter Teil

Wie Nahrungsmittel Krankheiten bekämpfen	39
Zwölf Geschichten wissenschaftlicher Untersuchung	40
1. Verdünnt das Blut in den Adern: Der chinesische Pilz	41
2. Zwiebeln für das Herz	47
3. Gerste, Hafer und das vegetarische Geheimnis	54
4. Die Yin-Yang-Therapie des Chilipfeffers	64
5. Die großen Entdeckungen über Fisch	71
6. Der Konnex zwischen Kohl und Krebs	80
7. Die Abwehr durch Nüsse und Samen	89
8. Die Suche nach dem geheimnisvollen Karottenfaktor	97
9. Das merkwürdige Antibiotikum der Preiselbeere	106
10. Wein, Tee und die wundervollen Phenole	111
11. Neue phantastische Joghurtgeschichten	119
12. Milch und Eier: Ein neugieriger Blick in die Zukunft	129

Dritter Teil

Die Nahrungsmittel: Eine moderne Arzneimittelkunde	141
Eine stets aktuelle Arzneimittelkunde	142
Äpfel	145
Aprikosen	149
Artischocken	151
Auberginen	152
Bananen	154
Bier	158
Blumenkohl	163
Bohnen	164
Brokkoli	172
Chilipfeffer	174

Erbsen	180
Erdbeeren	182
Feigen	184
Fisch	186
Gerste	196
Grapefruit	202
Grünkohl	205
Hafer	207
Heidelbeeren	211
Honig	213
Ingwer	217
Joghurt	221
Johannisbeeren	227
Kaffee	229
Karotten	240
Kartoffeln	244
Kirschen	246
Knoblauch	247
Kohl	257
Krusten- und Schalentiere	264
Kürbisse	268
Mais	270
Melonen	271
Milch	273
Nüsse	283
Olivenöl	285
Orangen	289
Pflaumen	291
Pilze	294
Preiselbeeren	297
Reis	301
Rosenkohl	304
Seetang	306
Sojabohnen	311
Spinat	317
Steckrüben	319
Süßkartoffeln	321

Tee	324
Tomaten	333
Trauben	335
Wein	337
Weizenkleie	342
Zitronen und Limonen	347
Zucker	349
Zwiebeln	354

Vierter Teil

Krankheiten und Nahrung	361
Ein kurzer Führer durch Heilung und Vorbeugung	362
Literaturangaben	370
Sachregister	389