

Karin und Roland Possin

# Essen Siesich gesund!

Von Allergie  
bis Übergewicht

IRISIANA

# Inhalt

Ein Wort zuvor. . . . .	9
Zum Gebrauch dieses Buches. . . . .	13
Vollwerternährung als Grundlage für Vitalität und Gesundheit. . . . .	15
Empfehlenswerte Lebensmittel. . . . .	15
Nicht empfehlenswerte Lebensmittel. . . . .	15
Vollkornprodukte. . . . .	16
Süßungsmittel. . . . .	18
Milch und Milchprodukte. . . . .	19
Fette und Öle. . . . .	20
Bioanbau. . . . .	21
Fleisch. . . . .	22
Allergien - das Immunsystem auf Abwegen. . . . .	23
Das Immunsystem. . . . .	23
Hauptformen allergischer Erkrankungen. . . . .	25
Die wichtigsten Allergene. . . . .	25
Nahrungsmittel-Allergie. . . . .	26
Grundlagen einer gesunden Ernährung. . . . .	32
Auswirkungen der Gentechnologie. . . . .	34
Enzymdefekt. . . . .	35
Maskierte Allergie. . . . .	36
Pseudo-Allergie. . . . .	39
Umweltbelastungen. . . . .	45
Organsprache. . . . .	45
Rezepte. . . . .	46
Darmpilze - ein Symptom unserer Zeit. . . . .	51
Candida albicans. . . . .	52
Symptome einer Candidose. . . . .	53

Darmpilz-Nachweis . . . . .	56
Die Anti-Pilz-Diät . . . . .	56
Medikamente. . . . .	62
Nahrungsergänzungen . . . . .	63
Begleitende Maßnahmen zur Candida-Therapie. . . . .	64
Candidose und Amalgam. . . . .	65
Organsprache. . . . .	66
Rezepte. . . . .	67
Diabetes - honigsüßer Durchfluss. . . . .	75
Ursachen des Diabetes. . . . .	76
Behandlung des Diabetes. . . . .	78
Ernährungstipps bei Diabetes. . . . .	78
Vitalstoffe. . . . .	94
Bewegung. . . . .	97
Medikamente. . . . .	97
Seelisches Wohlbefinden. . . . .	97
Organsprache. . . . .	98
Rezepte. . . . .	99
Fettstoffwechselstörungen - die Kunst, in Maßen zu leben. . . . .	107
Cholesterin . . . . .	107
Arteriosklerose. . . . .	108
Der Regelmechanismus des Fettstoffwechsels. . . . .	110
Tipps bei erhöhtem Cholesterinspiegel . . . . .	112
Oxidiertes Cholesterin. . . . .	117
Freie Radikale. . . . .	118
Antioxidantien. . . . .	118
Cholesterinarme Eier. . . . .	119
Weitere Maßnahmen bei erhöhtem Cholesterinspiegel. . . . .	120
Triglyceride. . . . .	125
Tipps bei erhöhten Triglycerid-Werten. . . . .	126
Organsprache. . . . .	127
Rezepte. . . . .	128

Gicht - Krankheit durch Überfluss . . . . .	135
Harnsäure . . . . .	135
Der Gichtanfall . . . . .	136
Verschiedene Ursachen für Gicht . . . . .	137
Die Ernährung bei Gicht . . . . .	139
Empfehlungen bei Gicht . . . . .	139
Spezielle Ernährungsempfehlungen . . . . .	144
Organsprache . . . . .	148
Rezepte . . . . .	149
Osteoporose - wenn die Knochen brüchig werden . . . . .	155
Die zwei Formen der Osteoporose . . . . .	156
Folgen der Osteoporose . . . . .	156
Calcium . . . . .	157
Calcium hemmende Faktoren . . . . .	159
Osteoporose fördernde Faktoren . . . . .	167
Verbesserung der Calcium-Verwertung . . . . .	170
Organsprache . . . . .	171
Rezepte . . . . .	172
Rheuma - ein Name für viele Erkrankungen . . . . .	177
Hauptgruppen rheumatischer Erkrankungen . . . . .	177
Ursachen für Rheuma . . . . .	180
Diagnosemöglichkeiten . . . . .	184
Behandlung von Rheumatismus . . . . .	185
Ernährung bei Rheumatismus . . . . .	187
Säuren und Basen . . . . .	194
Organsprache . . . . .	199
Rezepte . . . . .	200
Übergewicht - die Last mit den Pfunden . . . . .	205
Idealgewicht - Individualgewicht . . . . .	205
Vollwertig abnehmen . . . . .	206
Die Kunst, richtig zu essen . . . . .	210
Seelisches Wohlbefinden . . . . .	213

Sport und Bewegung . . . . .	215
Temperamentvoll abnehmen . . . . .	216
Organsprache . . . . .	218
Rezepte . . . . .	220
Verstopfung - die mangelnde Kunst zu verdauen . . . . .	227
Zwei Arten der Obstipation . . . . .	227
Mögliche Ursachen der Verstopfung . . . . .	228
Folgeerscheinungen chronischer Obstipation . . . . .	231
Tipps bei Verstopfung . . . . .	232
Hausmittel bei Verstopfung . . . . .	236
Weitere Tipps . . . . .	237
Ungeeignete Lebensmittel . . . . .	238
Organsprache . . . . .	238
Rezepte . . . . .	239
Anhang	
Literatur . . . . .	245
Register . . . . .	250
Adressen . . . . .	253
Zu den Autoren . . . . .	254