

NAHRUNGSMITTEL-ENZYME

Was uns fehlt zu einer blühenden Gesundheit

Humbart Santillo, Naturarzt

Bearbeitet von Deborah Kantor

HOHM PRESS

INHALT

Einleitung		1
Was ein Nahrungsmittel-Enzym ist		2
Wie wirken Nahrungsmittel-Enzyme im Körper?		3
Wie kommen Nahrungsmittel-Enzyme zu ihren Namen?		5
Woher bekommen wir unsere Nahrungsmittel-Enzyme?		6
Wie Nahrungsmittel-Enzyme die Verdauung fördern		11
Nahrungsmittel-Enzyme und Langlebigkeit		14
Nahrungsmittel-Enzyme und ihre Beziehung zu Erkrankungen		19
Das endokrine Drüsensystem und die Nahrungsmittel-Enzyme		23
Fettleibigkeit und Kreislauf erkrankungen		25
Rohkostnahrung und Vorverdauung		31
Körper, Geist und Nahrungsmittel-Enzyme		36
Entgiftung und Nahrungsmittel-Enzyme		40
Kinder und Nahrungsmittel-Enzyme		49
Die Verwendung von Nahrungsmittel-Enzymen als Vorbeugung gegen Allergien und Candida	5	3
Sport, Nahrungsmittel-Enzyme und Ernährung		56
Wer sollte Nahrungsmittel-Enzyme einnehmen?	5	9
Obst- und Gemüsesäfte - Verbesserungen und Alternativen		61
Verzeichnis zitierter Literatur		65