

Jacqueline Fessel Margrit Sulzberger Be Mäder

ALLERGIE KOC BUC

Ein Ratgeber zur Selbsthilfe mit Vitalstoffen
und vielen originellen Kochrezepten

AT Verlag

.£75

Inhaltsverzeichnis

Allergien — ein Problem des ganzen Menschen

Allergien auf der geistig-seelischen
Ebene
Die Kraft der Innenwelt

Allergien — Störungen im Stoffwechsel 13

Was sind Allergien? 14
Die Funktion des Immunsystems 15
Wie funktioniert ein gesunder
Stoffwechsel? 16
 Die Verdauung 16
 Das Entgiftungssystem 17
 Der Säure-Basen-Haushalt 18
 Das Bindegewebe
 und die Körperbiodynamik 18

Störungen der Körpersysteme
erkennen 20

Weshalb hilft eine tierisch-Eiweiss-freie
Ernährung bei Allergien? 22
 Tierisch-Eiweiss-freie Ernährung
 in der Praxis 23
 Austauschtablette 23
 Wechseldiät 25
 Ihr persönlicher Ernährungsplan 26

Rezepte 27

Vorspeisen 28
Hauptspeisen 37

Desserts 80
Schnelle Menüs 93

Behandlung mit Vitalstoffen 95

Weshalb wirken Vitamine bei
Allergien? 96

Klassische Allergie 97

Maskierte Allergie 98
 Verbesserung der Körperbiodynamik 98
 Einstellung des Säure-Basen-Haushalts 99
 Amalgamfüllungen 99

Migräne 101
 Allergische Migräne 101
 Nackemigräne 101
 Lebermigräne 101
 Gallenmigräne 102
 Magenmigräne 102

Störungen von Lunge und Atmung 104
 Allergisches Asthma 104
 Schnupfen und Nasennebenhöhlen-
 entzündung 104
 Heuschnupfen 105
 Tierhaarallergie 105

Hautprobleme 106
 Neurodermitis 106
 Milchfettunverträglichkeitsakne 107
 Atopisches Ekzem 108
 Aphten und Herpes 108

Chronische Müdigkeit und Erschöpfung 110
 Hypoglykämie 110
 Leberfunktionsmüdigkeit 110

Lebensmittelmüdigkeit	110	Adressen	115
Müdigkeitsanfall nach dem Essen	110	Weiterführende Literatur	116
Entschlackungstage	111	Rezeptverzeichnis	117
Sanfte Entschlackung	111	Stichwortverzeichnis	119
Intensive Entschlackung	111		
Begleitende Therapien	113		
Zu den Behandlungsplänen	114		
Produkteschlüssel	114		
Bezugsquellen	114		