

Norbert Treutwein

„ Rat und Hilfe bei Übersäuerung

Die besten Rezepte für die Entsäuerungskur. Mit gezielter Ernährung, Darmsanierung und Bewegung Krankheiten vorbeugen und behandeln



SUDWEST

Inhalt

warn H H H



<i>zwischen Säuren und Basen im Körper.</i>	Vorwort	4
Säure verhindert das Wohlbefinden		6
Fehlt wirklich nichts?		6
Säuren und Basen im Gleichgewicht		8
Das vegetative Nervensystem		11
Erste Schritte gegen die Übersäuerung		13
Wege zum Säureabbau		16
Mineralien		16
Säure fördert Mineralstoffmangel		17
Positive Wirkungen des Eiweißfastens		18

Fett in wohldosierten Mengen	25
Eiweiß, aber mit Verstand	27
Zehn Regeln für das Eiweißfasten	28
Wohl fühlen durch Rundumerneuerung	29
Genuss und Lebensqualität	33

Wohltat für das Verdauungssystem

So räumen Sie Ihren Magen auf	36
Dem geplagten Magen helfen	38

H H H	
Basen künstlich ersetzen	39
Wenn das Bindegewebe vergreist	40
Basen machen gute Laune	42



Wenn Säuren die Verdauung belasten...

, * i

So bringen Sie Ihren Darm
in Ordnung 42

Säure lässt Krebsgifte
entstehen 44

Verstopfung erhöht
das Krebsrisiko 44

Beschwerden bei
gestörtem Darm 45

Gesunde Ernährung — M I ' W I M
Ernährung- HBH^HwKSHwfl^
gewusstwie. |^^^BEEB^Hf!Ä~^H

MHHHE 3

Ballaststoffe als
gesunde Basis 48

Was wirklich gegen
Verstopfung hilft 49

**Essen, Trinken
und Bewegung** 50

Ernährungsirrtümer 50

Was wirklich satt macht 51

Sauer oder basisch? 53

Lebensmittel, die heilen 56

Das Wasser des Lebens 57

Durst als Warnsignal

Sport und Säurebildung 63

**Die Revolution Ihres
Ernährungsprogramms** 64

Die optimale
Nährstoffkombination 64

Das richtige
Mischungsverhältnis 65

Tips für den Vorrat
und Einkauf 66

Die Rezepte 67

Rezeptvariationen 68

Kartoffelgerichte 70

Nudelgerichte 75

Hülsenfrüchte 78

Reisgerichte 82

Süßspeisen 84

Abendessen 85

Frühstück 89

Über dieses Buch 95

Register 96

*Bewegung an
der frischen
Luft verlängert
das Leben.*

1113y11H|

§§f