

Marianne J. Voelk

Säfte

Gesundheit und Genuss

AT Verlag



663.81

Inhalt

- 10 Vorwort von Prof. Dr. Claus Leitzmann
- 11 **Küchenpraxis:
Genuss und Gesundheit aus einem Glas**
- 17 **Vitalstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe –
Ihre Hauptwirkstoffe und Wirkungsweise in 120 Rezepten**
- 18 Kein Lebensvorgang ohne Enzyme
- 20 Vitamine – Elixiere des Lebens
- 35 Mineralsalze und Spurenelemente – Urkraft für den Organismus
- 48 Ungesättigte Fettsäuren – von grundlegender gesundheitlicher
Bedeutung
- 50 Phytochemikalien – Arzneien der Natur
- 76 Sonnenschein auf unserer Seele durch Neurotransmitter
- 83 **Gesund und fit durch Säftefasten**
- 90 Kleine Fastengeschichten
- 94 Stichwortverzeichnis