

Prof. Dr. Michaela Döll

WARUM PAPAYA KÜHLT UND ZUCKER HEISS MACHT

Die **AntiEntzündungsDiät** zur
Vorbeugung und Heilung

HERBiG

INHALT

Vorwort 8

Risikofaktor Entzündung 9

Was ist eine Entzündung? 11

»Versteckte« Entzündungen sind nicht sichtbar –
aber gefährlich 12

Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs und Alzheimer –
entzündungsbedingte Erkrankungen 13

Feuermelder: Versteckte Entzündungen sind im Blut messbar 16

Brandzünder – der Lebensstil entscheidet 17

Auf die Ernährung kommt es an 19

Fasten – Verzicht mit entzündungshemmender Wirkung 20

Heilfasten – am besten medizinisch betreut! 21

»Feuerlöscher« aus Obst, Gemüse und Gewürzpflanzen 23

Erhöhter Bedarf an Antioxidantien 24

Gewusst wie – auf die »richtigen« Fette kommt es an 27

»Foodpharmacy« – die Ernährungspyramide zu den
Entzündungshemmern aus der Natur 29

Entzündungshemmende »Naturtalente« 35

Die Acaibeere – »blaues Wunder« aus dem Urwald 36

Ananas – Quelle für das wertvolle Bromelain 41

Brokkoli – der Star unter den »Grünen« 44

Gelbwurz – das Gewürz für die Gelenke und das Gehirn 48

Gojibeere – die »glücklich machende« Frucht 52

| | |
|---|-----|
| Granatapfel – die paradiesische Frucht | 56 |
| Grüntee – die Königsdisziplin der heißen Getränke | 59 |
| Ingwer – mehr als nur ein »schärfendes« Gewürz | 63 |
| Kaltwasserfisch – Geheimnis der arktischen Naturvölker | 68 |
| Knoblauch – Naturmedizin mit alter Tradition | 71 |
| Nüsse – Kraftpakete mit Heilwirkung | 75 |
| Papaya – »Fruta da bomba« mit Papain | 78 |
| Rote Bete – erdige Knollen für Herz und Gehirn | 82 |
| Rotwein mit Resveratrol – Jungbrunnen für Frau und Mann | 86 |
| Schokolade – dunkle Verführung mit Gesundheitseffekt | 91 |
| Tomate – »Liebesapfel« mit wertvollem Inhalt | 94 |
| Traubenkerne mit OPC – kleiner Kern mit großer Wirkung | 98 |
| Weißkohl – unterschätztes Wintergemüse | 101 |
| Wildfleisch – Bestandteil der entzündungshemmenden Steinzeitkost | 104 |
| Zwiebeln – Lauchgewächs, das »zu Tränen« rührt | 109 |

Rezepte 113

| | |
|-----------------------|-----|
| Frühstück | 115 |
| Vegetarische Gerichte | 117 |
| Fleisch und Fisch | 127 |
| Desserts | 135 |

Anhang 138

| | |
|--------------------|-----|
| Literatur | 138 |
| Die Autorin | 140 |
| Adressen | 140 |
| Register | 141 |
| Abbildungsnachweis | 143 |