

FERN GREEN

Das
KOCHBUCH fürs
IMMUNSYSTEM

**Das 28-Tage-Programm, um Viren und Infekte
zu bekämpfen und den Körper zu stärken**

riva

© des Titels »Das Kochbuch fürs Immunsystem« von Fern Green
(ISBN 978-3-7423-2018-6). 2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

INHALT



EINLEITUNG	04
UNSERE IMMUNITÄT HEUTE	06
SO NUTZEN SIE DIESES BUCH	09
WIE STARK IST IHR IMMUNSYSTEM?	10
Das Immunsystem	12
Wie arbeitet das Immunsystem?	16
Wie entsteht ein Ungleichgewicht im Immunsystem?	19
Wie wir unser Immunsystem schützen	20
DER FEIND IN DER WESTLICHEN ERNÄHRUNG	23
DAS DARMMIKROBIOM VERBESSERN	24
EMPFOHLENE LEBENSMITTEL	26
Proteine, Kohlenhydrate und Fette	26
Vitamine und Mineralstoffe für eine bessere Immunfunktion	32
Die Immunabwehr mit Kräutern, Beeren und Pilzen stärken	36
Sprossen und wie man sie selbst ziehen kann	40
Nahrungsmittel zur Stärkung des Immunsystems	42
DEN LEBENSSTIL ÄNDERN	44
WAS TUN FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF?	50
DIE BESSERE WAHL FÜR DAS IMMUNSYSTEM	52
IMMUNAUSGLEICHENDE GRUNDNAHRUNGSMITTEL	59
Das gehört in den Vorratsschrank	59
Obst und Gemüse	61
Milchprodukte und Proteine	63
SINNVOLLE ARBEITSGERÄTE IN 28 TAGEN ZU EINEM STÄRKEREN IMMUNSYSTEM	64
MAHLZEITEN FÜR 28 TAGE	97
Woche 1	98
Woche 2	116
Woche 3	134
Woche 4	152
GETRÄNKE UND SNACKS	171
INDEX	188