Marianne Sebök
Schuppenflechte "Ade" - Genesung, die von innen kommt - Mängelexemplar

Leseprobe

Schuppenflechte "Ade" - Genesung, die von innen kommt - Mängelexemplar
von Marianne Sebök
Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag

https://www.narayana-verlag.de/b25661

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

INHALT

WARUM SCHREIBE ICH DIESES BUCH? 2

VOLKSKRANKHEIT SCHUPPENFLECHTE 4

Was ist Schuppenflechte? 4
Ursachen 4
Schulmedizinische Therapie 5
Schuppenflechte und Immunsystem 6

DER ERFOLGREICHE WEG ZU EINER GESUNDEN HAUT 8

Ernährung als wichtiges Mittel 8
Gesunde Ernährung und Lebensweise 9
Genesung, die von innen kommt 11
Krankheitsauslöser 12
Zu meidende Nahrungsmittel 13
Zu bevorzugende Nahrungsmittel 13

ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN 14

Mein Ernährungskonzept 14

DIE EINFACHHEIT DES ERNÄHRUNGS-KONZEPTS 17

KRÄUTER- UND GEWÜRZKUNDE 17

WILDKRÄUTER ALS LEBENDIGE NAHRUNG 18

Löwenzahn ... 18
Brunnenkresse ... 19
Brennnessel ... 20
Minze – Pfefferminze ... 20
Sauerklee ... 21
Bärlauch ... 22

KRÄUTER – DIE KRAFT DER GRÜNEN WUNDER 24

Basilikum ... 24
Dill ... 24
Petersilie ... 25

GEWÜRZE – GESCHMACKSBOOSTER 26

Curry ... 27
Ingwer ... 27
Kreuzkümmel ... 28
Knoblauch ... 29
Pfeffer ... 29
Salz ... 30

NÜSSE, KERNE UND SAMEN 31

Mandeln ... 31
Pekannuss ... 32
Walnuss ... 32
Kürbiskerne ... 32
Sesamsamen (schwarz oder beige) ... 33
Sonnenblumenkerne ... 33

ÖLE 34

Schwarzkümmelöl ... 34
Leinöl ... 35
Kokosöl ... 35
Olivenöl ... 36
Borretschöl ... 36

APFELESSIG UND ZITRONE 37

Apfelessig ... 37
Zitrone ... 37

REZEPTE

PIKANTE BROTAUFSTRICHE FÜR DEN KLEINEN HUNGER ZWISCHENDURCH 40

Ingwer-Currycreme-Aufstrich ... 42
Avocado-Aufstrich ... 44
Feigencreme-Aufstrich ... 45
Oliven-Aufstrich ... 46
Bärlauch-Aufstrich ... 48
Paprika-Aufstrich ... 49
Brennnessel-Aufstrich ... 51
Bunter-Gemüse-Aufstrich ... 52

WÜRZIGE DIPS FÜR GEMÜSE-ROHKOSTPLATTEN 54

Joghurt-Apfel-Creme ... 56
Brennnessel-Käse-Creme ... 58
Sardellen-Knoblauch-Creme ... 59
Ziegenkäse mit Minze ... 60
Frischkäse mit Bärlauch ... 62
Zwiebel-Mascarpone-Creme ... 63
Brunnenkresse mit Schafsjoghurt ... 64
Lachs-Meerrettich-Creme ... 67

SALATDRESSINGS 68

Apfelessig-Dressing ... 70
Senf-Dressing ... 71
Kräuter-Knoblauch-Dressing ... 72
Joghurt-Dressing ... 75
Roquefort-Dressing ... 76
Caesar-Dressing ... 78
Limetten-Dressing ... 79
Asiatisches Dressing ... 80
Karotten-Apfel-Dressing ... 83
Mango-Apfel-Dressing ... 84

SALATE 86

Schwarzer-Beluga-Linsen-Salat ... 88
Löwenzahn-Rote-Bete-Salat ... 91
Grüne-Bohnen-Knoblauch-Salat ... 92
Löwenzahn-Spinat-Salat ... 93
Paprika-Bärlauch-Salat ... 94
Quinoa-Rucola-Salat ... 96
Kohlrabi-Zucchini-Radieschen-Salat ... 99
Roter Linsen-Lauch-Salat mit Backpflaumen ... 100
Rote Bete mit Feldsalat ... 101
Bulgur-Petersilien-Salat ... 102
Chicorée-Rucola-Salat ... 105
Gurken-Löwenzahn-Salat ... 106
Avocado-Salat ... 107
Brokkoli-Salat mit Joghurtdressing ... 108
Hirse-Brunnenkresse-Salat ... 110
Karotten-Sauerklee-Salat ... 113
Rote-Bete-Bärlauch-Salat ... 114

FISCHGERICHTE 116

Kabeljau mit Bärlauch-Gemüse ... 118
Heilbutt-Natur ... 119
Thunfisch mit Meerrettich-Soße ... 120
Lachsfilet mit Brennnessel-Gemüse ... 122
Garnelen-Curry-Pfanne ... 125
Zitronenzander mit Mangoldgemüse ... 126
Rotbarschfilet auf Linsengemüse ... 129
Lachsfilet mit Limetten-Soße ... 130
Zanderfilet mit Knoblauch-Paprika-Paste ... 131
Fischfilet mit Brennnesselsoße ... 132
Rotbarsch auf Gurken-Zucchini-Gemüse ... 134

GEMÜSEGERICHTE 136

Blumenkohl in Sahne-Meerrettich-Soße ... 138
Grüner Spargel mit Bärlauchgemüse ... 140
Süßkartoffel mit Mangoldgemüse ... 141

Gurkengemüse in Kapernsoße 142
Lauch-Brennnessel-Gemüse 145
Gemüse-Pflanzerl 146
Ofenkartoffel mit Sesamsamen 148
Zuckererbsen mit Bulgur 149
Fenchelgemüse mit Senf-Sahne-Soße 150
Gefüllte Gurken mit Quinoa 153
Gemüseauflauf 154
Kartoffel-Püree mit Knoblauch und Brennnessel 155
Zitronen-Rucola-Linguine 156
Bunte Gemüsepfanne 159
Kartoffel-Gemüsekuchen mit Bärlauch 160
Quinoa-Brennnessel-Pflanzerl 163
Gemüse-Hirse-Auflauf 164

SÜSSES UND HERZHAFTES GEBÄCK 166

Ananas-Vanille-Creme 168
Himbeer-Quark-Creme 171
Haselnuss-Creme 172
Heidesand-Plätzchen 173
Ingwer-Florentiner-Plätzchen 174

HEIL- UND KRÄUTERTEES 176

Brennnessel-Tee 178
Baldrian-Tee 178
Ingwer-Tee 179
Kamillenblüten-Tee 179
Rosmarin-Tee 179
Salbei-Tee 180
Thymian-Tee 180
Zinnkraut-Tee 180
Pfefferminz-Tee 181

AUTORIN 182

NACHWORT 183

Abbildungs-Verzeichnis 184
Stichwort-Verzeichnis 185
Bezugsquellen 189

VORWORT

Genesung, die von innen kommt. Fühlen Sie sich körperlich widerstandsfähig und kräftig, oder geht Ihnen schnell die Luft aus? Beginnt Ihr Tag müde, oder greifen Sie ihn energiegeladen, voller Tatendrang und mit Lebensfreude an?

Diese Energie, dieses sich „Wohlfühlen", diese ansteckende Lebensfreude hängt nicht zuletzt auch davon ab, wie wir uns ernähren. Mit meinen bewährten Rezepten versuche ich Gesundheit und Genuss zu vereinen. Seien Sie kreativ – alle Rezepte in diesem Buch dienen Ihnen als Starthilfe. Passen Sie die Rezepte Ihren Gesundheitsbedürfnissen und Ihrem Geschmack an.

Knackiges Gemüse roh oder kurz gebraten, Nüsse mit ihren wertvollen Aminosäuren, frische Wild- und Heilkräuter, Getreide, Kartoffeln und Fisch sind mit ihren Vitalstoffen, ihren Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen der perfekte Weg zu einer gesunden Ernährung und Lebensweise.

Sie merken schon, es ist mir wichtig, nicht irgendwie nur satt zu werden, sondern satt mit Genuss auf gesundem Niveau.

Allerdings gehört zum „gesund werden und gesund bleiben" ein bisschen mehr als „nur" ausgewogene Ernährung. Es wartet ein Gesamtpaket auf Sie! Das Gesamtpaket beinhaltet eine Ernährungsumstellung, körperliche Aktivitäten, Stressabbau, positives Denken, immunsystemstärkende Maßnahmen und Freude am Leben.

Packen Sie's an! Bieten Sie Ihrer Krankheit, der Schuppenflechte, Paroli! Ich wünsche Ihnen gute Genesung.

Rimsting, im Herbst 2016
Marianne Sebök

SCHUPPENFLECHTE UND IMMUNSYSTEM

Die Schuppenflechte gehört zu den Autoimmunerkrankungen. Das sind Erkrankungen, bei denen sich das Immunsystem gegen körpereigenes Gewebe richtet. Im Fall der Psoriasis greift das fehlgesteuerte Abwehrsystem die Zellen der Oberhaut (Epidermis) an, indem sich diese krankhaft vermehren.

Während eine gesunde, neu gebildete Hautzelle normalerweise ca. 28 bis 30 Tage benötigt, um aus der Unterhaut (Subkutis) an die Oberfläche zu gelangen, ist dieser Prozess bei Psoriasis krankhaft stark beschleunigt und dauert nur einige Tage. Die sich schnell vermehrenden Hautpartikel türmen sich aufeinander liegend regelrecht auf, entzünden sich und bilden Krusten, von denen tausende kleine silbrige-weiße Schuppen abfallen. Schuld daran ist nicht die Haut selbst, sondern unser Immunsystem, das überreagiert.

Ein funktionierendes, gesundes Abwehrsystem – die Polizei in unserem Körper – ist eine gute Garantie dafür, dass Krankheitserreger wie Viren, Bakterien, Parasiten und Fremdstoffe, mit denen wir täglich in Berührung kommen, abgewehrt, bekämpft und beseitigt werden.

Unser Immunsystem wird durch Medikamente, Umweltschadstoffe, falsche Ernährung oder auch durch den Mangel an bestimmten Vitaminen und Mineralien in der Nahrung stark belastet. Auch Stress schwächt es gravierend. Es sollte jedoch unterschieden werden, um welche Art von Stress es sich handelt, der unser Immunsystem schwächt. Denn Stress an sich ist gesund! Gefährlich wird es allerdings, wenn sich aus dem kurzfristig auftürmenden Stressgefühl ein dauerhaft belastender Stress entwickelt und unser Abwehrsystem lahm legt. Eine Art Stresskaskade wird im Körper ausgelöst, sodass der Stresshormonspiegel im Blut krankhaft erhöht ist. Kortisol, unser Stresshormon, schwimmt dann in rauen Mengen in der Blutbahn und verhindert, dass die Immunzellen Antikörper produzieren. Und schon haben Bakterien, Viren sowie körpereigene krankhafte Zellen freien Lauf, unseren Organismus anzugreifen.

Ein starkes Immunsystem ist in der Lage, die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers wiederherzustellen und so zu stärken, dass es

sich auf die wichtigste Aufgabe konzentrieren kann – uns gesund zu erhalten. Wenn es gelingt, die Abwehrkräfte zu mobilisieren, kann sich der Organismus – ausgehend vom Darm, dem Sitz der Gesundheit – wiederherstellen, selbst dann, wenn eine Krankheit als unheilbar gilt.

Deshalb lohnt es sich in vieler Hinsicht, die Gesundheitspolizei in unserem Körper, das Immunsystem, in seiner komplexen Funktionalität zu unterstützen. Insbesondere Menschen, deren Abwehrkräfte geschwächt sind, sollten durch eine gesunde, möglichst stressfreie Lebensweise vorbeugen.

KRÄUTER – DIE KRAFT DER GRÜNEN WUNDER

Basilikum

Ohne Basilikum, „das Königskraut“ genannt, geht in meiner Küche fast gar nichts. Ich bin nach seinem einzigartigen pfeffrig-würzigen Geschmack förmlich süchtig. Ob beim berühmten Mozzarella-Gericht mit Tomaten und Basilikum, beim beliebten Pesto, bei Basilikum-Spätzle, Suppen oder Eintöpfen – dieses Kraut findet vielfach Verwendung und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.

Das einzigartige Aroma dieses Krautes ist auf den hohen Gehalt ätherischer Öle zurückzuführen. Basilikum wird als magenstärkend und blähungswidrig gerühmt. Es hilft bei Bauchkrämpfen, Verstopfung, Darmstörungen, wird aber auch zur Beruhigung gegen Nervosität, Depressionen, Migräne und Schlaflosigkeit eingesetzt.

Dill

Die Natur hat uns mit diesem uralten Würz- und Heilkraut ein Füllhorn an Mineralien und ätherischen Ölen geschenkt. Dill ist reich an Kalium, Phosphor, Kalzium und Schwefel.

- Dill sollte nie mitgekocht, sondern immer im letzten Moment roh auf alle Speisen gestreut oder in die Speisen gemischt werden.

Sein feines Aroma passt besonders gut zu Frischkostsalaten sowie Tomaten-, Gurken-, oder Kartoffelsalat. Aber auch zu Fisch, in Suppen, Eiergerichten, Eintöpfen, Kräuterbutter und Remouladen wie auch bei Kräuteressigen und -ölen ist Dill begehrt und unverzicht-

bar. Dill hat ein sehr starkes Eigenaroma und sollte deshalb mit anderen Gewürzen nicht kombiniert werden.

Als Heilkraut wird Dill bei Magenbeschwerden, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen eingesetzt. Ebenso ist er frisch oder getrocknet als Tee getrunken sehr zu empfehlen.

Petersilie

Was wäre unsere Kräuterwelt ohne diese Energie- und Vitalquelle. Petersilie ist unser „Allrounder", er darf in keiner Küche fehlen. Egal ob als gekräuseltes oder glattes Blatt, die Petersilie wird als Heilmittel gegen Blutarmut, Blasen- und Nierenleiden und zur Leberreinigung eingesetzt. Da die ätherischen Öle der Petersilie keimtötend wirken, helfen sie auch bei Haut- und Schleimhautinfektionen, unterstützen alle Ausscheidungsorgane, die Haut eingeschlossen und langsam heilende Wunden.

Die Petersilie ist ein Schatzkästlein an B-Vitaminen und Mineralien. Sie enthält enorm viel Vitamin C und steht mit ihrem hohen Kaliumgehalt unter allen Gemüsen einsam an der Spitze. Nicht zu vergessen sind ihre wertvollen Bioflavone, die als gefäßabdichtend, entzündungshemmend und antiallergisch gelten. Doch sie alle gehen beim Kochen verloren, darum erst kurz vor dem Servieren unter die Speisen heben.

Petersilie ist für mich eine Heilpflanze, die täglich verwendet werden kann, sei es als Gewürz für den Salat oder die Suppe, zur Gemüsepfanne, in den Dip oder zur Rohkostplatte, sie ist immer dabei.

BUNTER-GEMÜSE-
Aufstrich

➜ **Für** 2 Portionen • **Zubereitungszeit** 35 Minuten

1 Zwiebel
1 kleine Karotte
30 g Sellerie (Knolle)
30 g Lauch
½ Zucchini
3 EL Kokosöl
100 g Magerquark
½ TL Kreuzkümmel (Kumin)
½ Bund Petersilie
Salz
frischer Pfeffer

1 Die Zwiebel fein würfeln. Sellerie schälen und mit der gewaschenen Karotte grob raspeln.

2 Den Lauch gründlich waschen und mit der Zucchini in sehr feine Streifen schneiden.

3 Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

4 Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Zwiebel dazugeben und weich dämpfen. Abkühlen lassen.

5 Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Petersilie würzen. Zum Schluss den Quark unterrühren und abschmecken.

Was schmeckt dazu? Walnussbrot, Bauernbrot, Schwarzbrot.

KOHLRABI-ZUCCHINI-RADIESCHEN-Salat

➜ **Für** 2 Portionen • **Zubereitungszeit** 25 Minuten

2 junge Kohlrabi
1 kleine Zucchini
Radieschen je nach Geschmack
Saft einer ½ Zitrone
20 g Gorgonzola
2 EL Sahne
2 EL Crème fraîche
2 EL Senf (scharf)
1 EL Olivenöl
1 EL Borretschöl
¼ Bund Schnittlauch
1 EL Apfelessig (je nach Geschmack)
1 EL Honig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Kürbiskerne

1 Kohlrabi schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und fächerartig auf zwei Tellern anrichten.

2 Zucchini waschen, trockenreiben, in dünne Scheiben schneiden und über die Kohlrabischeiben verteilen.

3 Radieschen waschen, abtrocknen und in dünnen Scheiben über die Salatportionen streuen.

4 Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit Crème fraîche, Oliven- und Borretschöl, Honig, Senf und Sahne cremig rühren und so viel Zitronensaft dazugeben, bis die Soße flüssig ist.

5 Marinade mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Apfelessig abschmecken und über den angerichteten Salat geben.

6 Mit Kürbiskernen und dem gewaschenen in Röllchen geschnittenen Schnittlauch bestreuen.

Was passt dazu? Schwarzbrot, Bauernbrot.

LACHSFILET

mit Brennnessel-Gemüse

➜ **Für** 2 Portionen • **Zubereitungszeit** 45 Minuten

2 Lachsfilets (ca. 400 g)
300 g Brennnesselblätter
4 EL Kokosöl
4 Knoblauchzehen
3 Lauchzwiebeln
1 Becher Sahne (200 g)
4 EL Crème fraîche
Saft einer ½ Zitrone
1 Schuss Sherry (medium)
25 g gehackte Walnusskerne
Muskat nach Geschmack
Salz
frischer Pfeffer

1 Fisch waschen, trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft bestreichen. Kurz ziehen lassen.

2 Inzwischen Brennnesselblätter gut waschen, mit heißem Wasser übergießen, abseihen und fein hacken.

3 Knoblauch schälen und zusammen mit den gewaschenen Lauchzwiebeln in kleine Würfelchen schneiden.

4 2 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin goldgelb bräunen. Brennnesselblätter, Crème fraîche und Sahne dazugeben und kurz (ca. 8 Minuten) mehr ziehen als köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren. Mit einem guten Schuss Sherry, Muskat, frischem Pfeffer, einigen Tropfen Zitronensaft und Salz abschmecken.

5 Das restliche Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

6 Auf vorgewärmten Tellern das Filet mit dem Brennnesselgemüse anrichten und mit gehackten Walnusskernen bestreuen.

Was schmeckt dazu? Vollkornreis.

ZITRONEN-
Rucola-Linguine

➜ **Für** 2 Portionen • **Zubereitungszeit** 40 Minuten

250 g Vollkorn-Linguine
200 g Rucola oder Bärlauch
2 Knoblauchzehen
1 EL Kokosöl
1 Becher Crème fraîche (200 g)
1 EL Sahne
1 Bio-Zitrone
½ TL Kurkuma
Salz
frischer Pfeffer
1 TL Parmesan
Zitronenschnitze zur Dekoration

1 Linguine nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abtropfen und beiseite stellen.

2 Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale dünn abreiben, sodass vom Weißen nichts mit entfernt wird. Zitrone auspressen.

3 Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden oder würfeln.

4 Rucola putzen, waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zupfen.

5 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchscheiben und Kurkuma darin leicht anbräunen. Crème fraîche, Sahne und die Zitronenschale dazugeben und etwas einkochen lassen. 2 EL Zitronensaft zufügen und mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken.

6 Linguine und Rucola unter die Zitronensoße mischen und sofort servieren. Mit Parmesan bestreuen und einem Zitronenschnitz garnieren.

STICHWORT-VERZEICHNIS

A

Alkohol 15
Amaranth 13
Ananas
  Ananas-Vanille-Creme 168
Apfel
  Joghurt-Apfel-Creme 56
  Karotten-Apfel-Dressing 83
  Mango-Apfel-Dressing 84
  Schwarzer-Beluga-Linsen-Salat 88
Apfelessig 37
  Apfelessig-Dressing 70
Avocado
  Avocado-Aufstrich 44
  Avocado-Salat 107

B

Baldrian
  Baldrian-Tee 178
Bärlauch 22
  Bärlauch-Aufstrich 48
  Frischkäse mit Bärlauch 62
  Grüner Spargel mit Bärlauchgemüse 140
  Kabeljau mit Bärlauch-Gemüse 118
  Kartoffel-Gemüsekuchen mit Bärlauch 160
  Paprika-Bärlauch-Salat 94
  Rote-Bete-Bärlauch-Salat 114
Basilikum 24
Blumenkohl
  Blumenkohl in Sahne-Meerrettich-Soße 138
  Bunte Gemüsepfanne 159
  Gemüseauflauf 154
Bohnen, grüne
  Grüne-Bohnen-Knoblauch-Salat 92
Borretschöl 36
Brennnessel 20
  Brennnessel-Aufstrich 51
  Brennnessel-Käse-Creme 58
  Brennnessel-Tee 178
  Fischfilet mit Brennnesselsoße 132
  Gemüse-Hirse-Auflauf 164
  Kartoffelpüree mit Knoblauch und Brennnessel 155
  Lachsfilet mit Brennnessel-Gemüse 122
  Lauch-Brennnessel-Gemüse 145
  Quinoa-Brennnessel-Pflanzerl 163
Brokkoli
  Brokkoli-Salat mit Joghurtdressing 108
  Bunte Gemüsepfanne 159
  Gemüseauflauf 154
Brot 15
Brunnenkresse 19
  Brunnenkresse mit Schafsjoghurt 64
  Hirse-Brunnenkresse-Salat 110
Bulgur
  Bulgur-Petersilien-Salat 102
  Zuckererbsen mit Bulgur 149

C

Chicorée
  Chicorée-Rucola-Salat 105
Curry 27
  Garnelen-Curry-Pfanne 125
  Ingwer-Currycreme-Aufstrich 42

D

Dill 24

E

Erbsen
  Gemüse-Pflanzerl 146
Ernährung, gesunde 9
Ernährungsgrundlagen 14
  Gewürze 26
  Konzept 14
  Kräuter 24
  Tipps 16
  Wildkräuter 18

F

Feigen
  Feigencreme-Aufstrich 45
Fenchel
  Fenchelgemüse mit Senf-Sahne-Soße 150
Fischgerichte 116
Fleisch 15

G

Garnelen
  Garnelen-Curry-Pfanne 125
Gurken
  Gefüllte Gurken mit Quinoa 153
  Gurkengemüse in Kapernsoße 142
  Gurken-Löwenzahn-Salat 106
  Rotbarsch auf Gurken-Zucchini-Gemüse 134

H

Haselnussmus
  Haselnuss-Creme 172
Heilbutt
  Heilbutt Natur 119
Himbeeren
  Himbeer-Quark-Creme 171
Hirse 13
  Gemüse-Hirse-Auflauf 164
  Hirse-Brunnenkresse-Salat 110

I

Immunsystem 6
Ingwer 27
  Ingwer-Curry-Creme-Aufstrich 42
  Ingwer-Florentiner-Plätzchen 174
  Ingwer-Tee 179

K

Kabeljau
  Fischfilet mit Brennnesselsoße 132
  Kabeljau mit Bärlauch-Gemüse 118
Kamille
  Kamillenblüten-Tee 179
Kapern
  Gurkengemüse in Kapernsoße 142
Karotten
  Bunte Gemüsepfanne 159
  Bunter-Gemüse-Aufstrich 52
  Gemüse-Pflanzerl 146
  Karotten-Apfel-Dressing 83
  Karotten-Sauerklee-Salat 113
Kartoffeln
  Kartoffel-Gemüsekuchen mit Bärlauch 160
  Kartoffelpüree mit Knoblauch und Brennnessel 155
  Ofenkartoffel mit Sesamsamen 148
Knoblauch 29
  Kartoffelpüree mit Knoblauch und Brennnessel 155

Kohlrabi
Kohlrabi-Zucchini-Radieschen-Salat 99
Kokosöl 35
Kreuzkümmel 28
Kürbiskerne 32

L

Lachs
Lachsfilet mit Brennnessel-Gemüse 122
Lachsfilet mit Limetten-Soße 130
Lachs-Meerrettich-Creme 67
Lauch
Gemüse-Hirse-Auflauf 164
Lauch-Brennnessel-Gemüse 145
Roter Linsen-Lauch-Salat mit Backpflaumen 100
Leinöl 35
Limetten
Lachsfilet mit Limetten-Soße 130
Limetten-Dressing 79
Linsen
Rotbarschfilet auf Linsengemüse 129
Roter Linsen-Lauch-Salat mit Backpflaumen 100
Schwarzer-Beluga-Linsen-Salat 88
Löwenzahn 18
Gurken-Löwenzahn-Salat 106
Löwenzahn-Rote-Bete-Salat 91
Löwenzahn-Spinat-Salat 93

M

Mandeln 31
Mango
Mango-Apfel-Dressing 84
Mangold
Süßkartoffel mit Mangoldgemüse 141
Zitronenzander mit Mangoldgemüse 126
Meerrettich
Lachs-Meerrettich-Creme 67
Minze 20

N

Nachspeisen 16
Nahrungsmittel
denaturierte 14
Glutenfreie 13
tierische 15

O

Obst 16
säurefreies 14
Oliven-Aufstrich 46
Olivenöl 36

P

Paprika
Gemüseauflauf 154
Gemüse-Hirse-Auflauf 164
Paprika-Aufstrich 49
Paprika-Bärlauch-Salat 94
Schwarzer-Beluga-Linsen-Salat 88
Zanderfilet mit Knoblauch-Paprika-Paste 131
Pekannuss 32
Petersilie 25
Bulgur-Petersilien-Salat 102
Pfeffer 29
Pfefferminze *siehe* Minze
Pfefferminz-Tee 181
Pflaumen, getrocknete
Roter Linsen-Lauch-Salat mit Backpflaumen 100
Psoriasis 4

Q

Quinoa 13
  Gefüllte Gurken mit Quinoa 153
  Quinoa-Brennnessel-Pflanzerl 163
  Quinoa-Rucola-Salat 96

R

Radieschen
  Kohlrabi-Zucchini-Radieschen-Salat 99
Roquefort
  Roquefort-Dressing 76
Rosmarin
  Rosmarin-Tee 179
Rotbarsch
  Rotbarsch auf Gurken-Zucchini-Gemüse 134
  Rotbarschfilet auf Linsengemüse 129
Rote Bete
  Löwenzahn-Rote-Bete-Salat 91
  Rote-Bete-Bärlauch-Salat 114
  Rote Bete mit Feldsalat 101
Rucola
  Chicorée-Rucola-Salat 105
  Quinoa-Rucola-Salat 96
  Zitronen-Rucola-Linguine 156

S

Salbei
  Salbei-Tee 180
Salz 30
Sardellen
  Sardellen-Knoblauch-Creme 59
Sauerklee 21
  Karotten-Sauerklee-Salat 113
Schuppenflechte *siehe* Psoriasis
  Immunsystem 6
  Krankheitsauslöser 12
  Nahrungsmittel
    zu bevorzugende 13
    zu meidende 13
  Therapie 5
  Ursachen 4
Schwarzkümmelöl 34
Senf
  Fenchelgemüse mit Senf-Sahne-Soße 150
  Senf-Dressing 71
Sesamsamen 33
  Ofenkartoffel mit Sesamsamen 148
Sonnenblumenkerne 33
Spargel, grüner
  Grüner Spargel mit Bärlauchgemüse 140
Spinat
  Löwenzahn-Spinat-Salat 93
Süßigkeiten 15
Süßkartoffeln
  Süßkartoffel mit Mangoldgemüse 141

T

Thunfisch
  Thunfisch mit Meerrettich-Soße 120
Thymian
  Thymian-Tee 180

V

Vanille
  Ananas-Vanille-Creme 168
Vollkornprodukte 14

W

Walnuss 32
Wasser 15

Z

Zander
  Zanderfilet mit Knoblauch-Paprika-Paste 131
  Zitronenzander mit Mangoldgemüse 126
Ziegenkäse
  Ziegenkäse mit Minze 60
Zinnkraut
  Zinnkraut-Tee 180
Zitrone 37
  Zitronen-Rucola-Linguine 156
Zitrusfrüchte 14
Zucchini
  Bunter-Gemüse-Aufstrich 52
  Gemüseauflauf 154
  Kohlrabi-Zucchini-Radieschen-Salat 99
  Rotbarsch auf Gurken-Zucchini-Gemüse 134
Zuckererbsen
  Bunte Gemüsepfanne 159
  Zuckererbsen mit Bulgur 149
Zwiebeln
  Zwiebel-Mascarpone-Creme 63

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Quinoa, verschiedene Öle oder Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop **www.unimedica.de** in der Kategorie „Gesunde Ernährung“ erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.

Auch Küchengeräte sowie Man-Koso, veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.

Marianne Sebök

Schuppenflechte "Ade" - Genesung, die von innen kommt - Mängelexemplar

Meine bewährten Rezepte für eine gesunde Haut

200 Seiten, geb.
erschienen 2019

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de