

## **Dieses Buch beinhaltet folgende Kapitel**

### **Kapitel 1**

- Wie können wir uns gesund ernähren?
- Fleisch, Obst, Gemüse und Fisch aus Massenbetrieben
- Fermentieren

### **Kapitel 2**

- Herstellung energetisiertes und entkeimtes Wasser aus Kupferkanne mit Edelsteinen nach Krämer
- Was macht den Darm undicht und uns krank?
- Was macht den Darm dicht und wie behandeln wir Krankheiten?

### **Kapitel 3**

20 hochpotenzielle, probiotische Rezepte

### **Kapitel 4**

Schlusswort