Johannes F. Coy
Die neue Anti-Krebs-Ernährung

Extrait du livre
Die neue Anti-Krebs-Ernährung
de Johannes F. Coy
Éditeur : Gräfe und Unzer Verlag

https://www.editions-narayana.fr/b19796

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

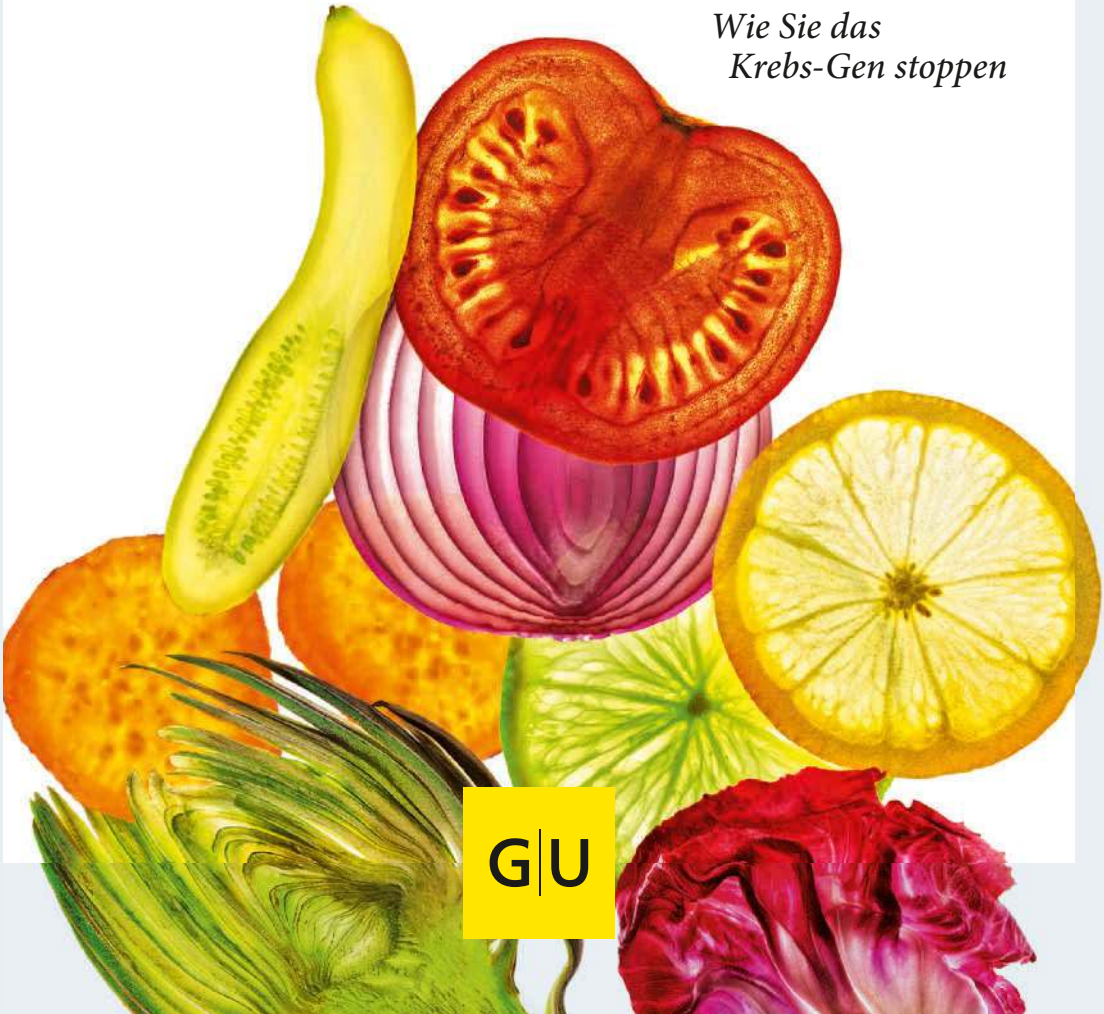
Editions Narayana

RATGEBER GESUNDHEIT

DR. RER. NAT. JOHANNES F. COY

DIE NEUE ANTI-KREBS ERNÄHRUNG

Wie Sie das Krebs-Gen stoppen



GU

THEORIE

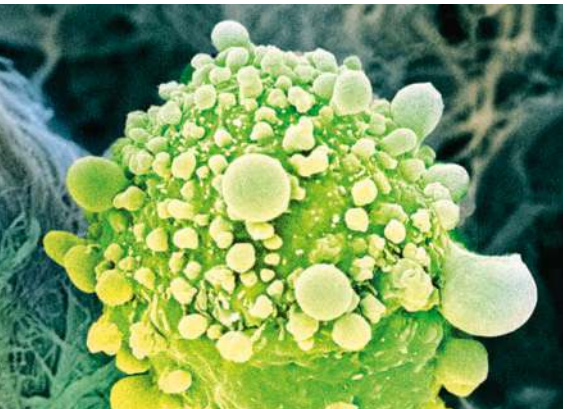
Aktiv gegen Krebs 5

DER FEIND IM KÖRPER 7

Wie Krebs entsteht 8
Bauplan des Lebens 9
Mutationen: kleine Fehler mit großer Wirkung 10

Der Stoffwechsel der Krebszelle 14
Unterschiedliche Wege der Energiegewinnung 15
Extra: Die Entdeckung des TKTL1-Gens 20

Neue Wege in der Krebstherapie 24
Etablierte Methoden der Krebsbehandlung 25
Schlüsselrolle Ernährung 26
Extra: Krebsvorsorge 29



PRAXIS

GEZIELT ESSEN GEGEN KREBS 31

Kohlenhydrate bewusst reduzieren 32
Wir essen viel zu viel Zucker 33
Was ist Zucker? 34
Zu viel Zucker macht nicht nur dick … 36
… sondern auch krank 37
Hoher Zuckerkonsum begünstigt auch Krebs 38
Extra: Fasten – das Aus für aggressive Krebszellen 40
Weniger Kohlenhydrate, mehr Gesundheit 42
Extra: Versteckte Zucker leicht erkennen 45
Gefährliche Stärke in Getreide 46
Brauchen wir überhaupt Kohlenhydrate? 49
Extra: Aktiv gegen Krebs 50

Mehr gesunde Fette 52
Fett – besser als sein Ruf 53
Omega-3-Fettsäuren 55
Omega-6-Fettsäuren 59
Extra: Fettlösliche Vitamine 60

Energie aus Eiweiß 62
Lebenswichtiger Baustoff 63
Die Rolle von Eiweiß in der Krebsernährung 63
Die besten Eiweißquellen 67

Natürliche Wirkstoffe gegen Krebs 72
Sekundäre Pflanzenstoffe 73
Anti-Krebs-Stoff Nr. 1: Gamma-Tocotrienol 78
Extra: Die Top 15 der Anti-Krebs-Lebensmittel 80

DIE ANTI-KREBS-KÜCHE 85

Essen Sie sich gesund 86
Die Grundlagen des Dr.-Coy-Prinzips 87
Extra: Die richtigen Zutaten 90

Frühstück: Guter Start in den Tag 92

Mittagessen: Energiereserven füllen 102

Abendessen: Die Zuckerspeicher leeren 114

Desserts und Gebäck: Naschen erlaubt 126
Extra: Herzhafte Snacks 134

SERVICE

Glossar 136
Bücher, die weiterhelfen 138
Internet-Links, die weiterhelfen 139
Sachregister 140
Rezeptregister 142
Impressum, Leserservice, Garantie 143

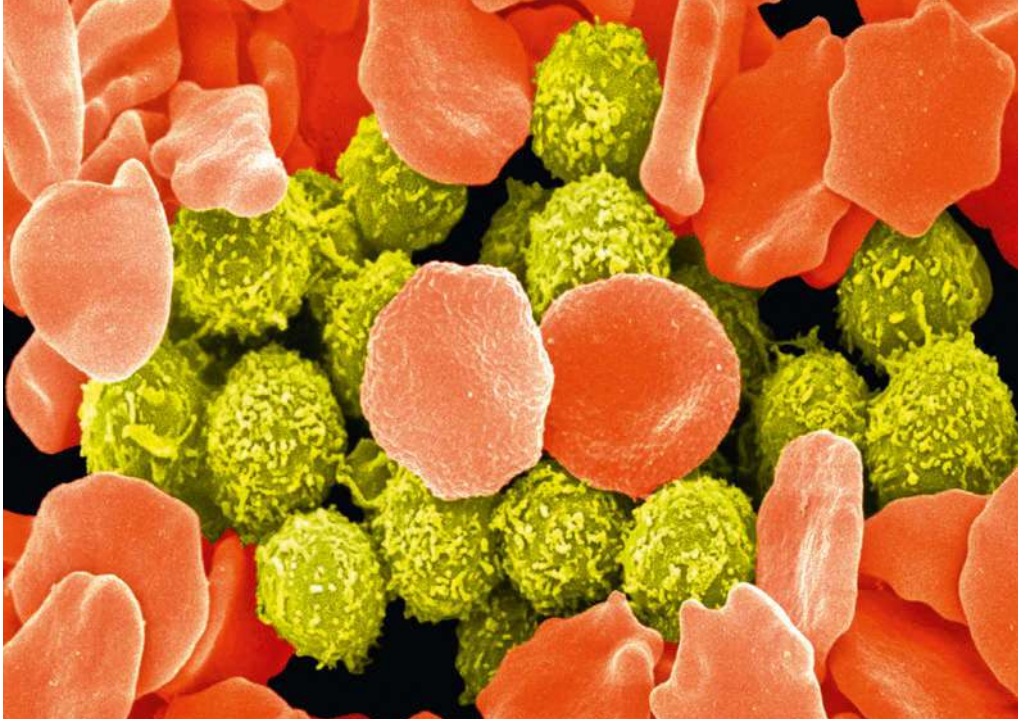
Führen Sie vor einer Chemo- oder Strahlentherapie eine Ernährungsumstellung durch, um diese Therapien wirksamer und verträglicher zu machen.

Dr. rer. nat. Johannes F. Coy
Der Biologe ist Experte für Biochemie, Stoffwechsel und Ernährung. Die Schwerpunkte seiner Forschungen liegen im Bereich der Diagnose und Therapie von Krebs- und neurodegenerativen Erkrankungen.

AKTIV GEGEN KREBS

Als im September 2009 die erste Auflage des Buches »Die neue Anti-Krebs-Ernährung« veröffentlicht wurde, bezweifelten viele Wissenschaftler noch vehement, dass man mithilfe der Ernährung etwas gegen Krebs bewirken könne. Zehn Jahre später ist klar, dass die Ernährung für das Entstehen und das Zurückkehren von Krebserkrankungen eine wichtige Rolle spielt und für die Wirksamkeit von Krebstherapien von entscheidender Bedeutung ist. Man kann Krebszellen nicht aushungern, aber man kann ihren Stoffwechsel vor der Behandlung so verändern, dass die Empfindlichkeit für Strahlen- und Chemotherapien steigt und sich so die Heilungschancen deutlich verbessern. Der Weg dorthin ist der Verzicht auf Kohlenhydrate wenige Tage vor dem Start einer Strahlen- oder Chemotherapie, um den Körper in eine ketogene Stoffwechsellage zu versetzen.
Nach einer erfolgreichen Therapie ist es ebenfalls sinnvoll, die Kohlenhydratmenge zu reduzieren und solche Kohlenhydrate zu bevorzugen, die den Blutzucker- und den Insulinspiegel nicht stark erhöhen. Dadurch sinkt das Krebsrisiko und die Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu versterben.
Auch für Gesunde sind ein stabiler Blutzuckerspiegel sowie eine moderate Aufnahme an Kohlenhydraten empfehlenswert. Sie reduzieren dadurch nicht nur das Risiko für die Entstehung von Krebs, sondern auch von Fettleibigkeit, metabolischem Syndrom, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer. Eine konsequente Anti-Krebs-Ernährung ist daher nicht nur sinnvoll, sondern (lebens)notwendig. Nutzen Sie diese Chance und werden Sie aktiv.

Ich wünsche Ihnen dabei alles Gute und viel Erfolg!



NEUE WEGE IN DER KREBSTHERAPIE

Die Medizin kann im Bereich der Krebstherapie bisher nur geringe Fortschritte vorweisen. Auch heute noch gibt es nur eine geringe Aussicht auf Heilung. Rund die Hälfte aller Krebskranken stirbt innerhalb von fünf Jahren. Haben sich bereits Metastasen gebildet, überleben sogar nur etwa zehn Prozent diesen Zeitraum. Der entscheidende Grund für die geringen Überlebensraten von Krebspatienten ist die bereits vorhandene oder während der Behandlung entstehende Resistenz von Krebszellen gegenüber Chemo- und Strahlentherapien. Dabei hat seit der ersten Auflage dieses Buches eine Vielzahl von Studien gezeigt, dass es möglich ist, Krebszellen wieder empfindlich für diese zu machen: indem das TKTL1-Gen, also nur ein einziges (Krebs-)Gen, gehemmt wird.

ETABLIERTE METHODEN DER KREBSBEHANDLUNG

Unseren Ärzten stehen verschiedene therapeutische Optionen zur Behandlung einer Krebserkrankung zur Verfügung. Ideal ist, wenn der Krebs durch eine Operation entfernt werden kann. Dabei wird versucht, möglichst das gesamte Tumorgewebe zu entfernen. Wenn das gelingt, bestehen die besten Chancen für eine vollständige Heilung. Dies erklärt, warum es wichtig ist, durch Vorsorgeuntersuchungen Tumoren möglichst früh zu erkennen und in der Nachsorge engmaschig Kontrolluntersuchungen durchzuführen, um Rezidive rechtzeitig zu erkennen.

Kann der Tumor nicht komplett entfernt werden oder besteht die Gefahr, dass er bereits gestreut hat, stehen Strahlen- und Chemotherapien zur Verfügung.

Chemotherapien basieren auf der Anwendung sehr unterschiedlicher Substanzen. Eine wichtige Klasse stellen Pflanzeninhaltsstoffe dar, die das Wachstum von Tumorzellen hemmen und/oder die Zellen abtöten. Hierzu zählen Taxane aus der Eibe oder Vinorelbin aus dem Immergrün. Eine andere Form der Chemotherapie beruht auf der Gabe von veränderten Bausteinen der Zelle wie 5-Fluor-Uracil (5FU), die das Wachstum und die Teilung von Krebszellen hemmen. Auch die Verwendung von Metallverbindungen (zum Beispiel Cisplatin), die die DNA schädigen und so zu einer Hemmung des Tumorwachstums führen, ist üblich. Eine weitere Form der Chemotherapie besteht in der Gabe von veränderten Vitaminen. Ein Beispiel dafür ist Methotrexat, eine veränderte Form von Vitamin B_9 (Folsäure). Das Mittel hemmt den Stoffwechsel der Tumorzelle und damit ihr Wachstum. Ähnlich wirkt eine veränderte Form des Vitamins B_1 (Thiamin). Es hemmt den TKTL1-Schutzstoffwechsel, was die Wirkung von Strahlen- und Chemotherapien erhöht. Die Anti-TKTL1-Wirkstoffe befinden sich jedoch noch in der klinischen Entwicklung und sind noch nicht zugelassen.

Herkömmliche Strahlentherapien beruhen auf der Verwendung von Röntgenstrahlen. Diese energiereichen Strahlen sind in der Lage, in Tumorzellen Radikale zu bilden, wodurch die DNA der Tumorzelle geschädigt wird. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass die Radikale nicht von der Tumorzelle durch den TKTL1-Stoffwechsel neutralisiert werden.

KREBSVORSORGE

Einer Ernährung, die den Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe treibt, kommt eine der wichtigsten Rollen in der Krebsprävention zu. Da bei der Veränderung von Tumor- zu Krebszellen die Verbrennung ab- und die Vergärung angeschaltet wird, haben Sie über Ihren Ernährungs- und Lebensstil großen Einfluss darauf, ob sich der Stoffwechsel einer Tumorzelle umstellt.

VERGÄRUNG HEMMEN

Zeigen die Untersuchungen, dass Tumoren oder Metastasen vergären, muss dies unbedingt unterbunden werden, damit Strahlen- und Chemotherapien wirken können. Außerdem stabilisiert sich dadurch die gesundheitliche Situation des Patienten, weil einer Auszehrung (Kachexie) entgegengewirkt wird und sich Krebszellen nicht mehr im Körper ausbreiten und an anderen Stellen ansiedeln können.

Auch wenn nur wenige Tumorzellen mit schützendem TKTL1-Stoffwechsel im Tumor vorhanden sind und die meisten Tumorzellen durch Strahlen- und Chemotherapien abgetötet werden, kann dieser therapiebedingte Rückgang des Tumors ein scheinbarer Erfolg sein. Teilweise ist der Tumor dann in bildgebenden Verfahren nach der Therapie nicht mehr nachweisbar, sodass dies als finaler Therapieerfolg gewertet wird. Wachsen die Tumorzellen, die aufgrund des TKTL1-Stoffwechsels die Therapie überstanden haben, weiter, so können Rezidive und Metastasen die Folge sein.
Selbst wenn vor dem Start der Therapie keine Tumorzellen mit aktivem TKTL1-Stoffwechsel nachgewiesen werden können, sind diese Zellen in der Lage, während der Behandlung den TKTL1-Stoffwechsel anzuschalten und damit ihren Schutzmechanismus zu aktivieren. Auch diese Zellen können dann die Therapie überleben und sind mögliche Ausgangspunkte für Rezidive und Metastasen.

SCHLÜSSELROLLE ERNÄHRUNG

Studien haben inzwischen gezeigt, dass Resistenzen gegenüber den meisten Chemotherapien sowie gegenüber Strahlentherapien auf dem Zucker-Vergärungsstoffwechsel beruhen. Wurde das TKTL1-Gen gehemmt, wurden Krebszellen, die gegenüber den Chemotherapien Paclitaxel oder Cisplatin resistent waren, wieder empfindlich für diese Therapien. Da das TKTL1-Gen auch über eine Ernährungsumstellung gehemmt werden kann, ermöglicht dies, Krebszellen wieder empfindlich für Therapien zu machen. Das Besondere ist, dass die etablierten Behandlungsformen und die damit verbundenen klinischen Abläufe nicht geändert werden müssen. Vielmehr verbessern ergänzende Maßnahmen die Chancen für eine erfolgreiche Therapie. Hier spielt die Ernährung eine wichtige Rolle.
Durch eine dreitägige strenge ketogene Ernährung mit viel Öl/Fett sowie wenig Eiweiß und wenig Kohlenhydraten vor Start der Krebstherapie zwingt man TKTL1-positive Zellen, ihren Stoffwechsel auf Verbrennung umzustellen. Die ketogene Ernährung löst die Bildung von Ketonkörpern aus Fett und Öl

aus, die dann einen Großteil der Glukose als Energiequelle ersetzen. Die Ketonkörper können aber nur mithilfe der Verbrennung als Energiequelle genutzt werden und zwingen damit die Krebszellen, von Vergärung auf Verbrennung umzuschalten, wodurch diese wieder empfindlich für Strahlen- und Chemotherapien werden. Studien zeigen außerdem, dass die Hemmung des TKTL1-Stoffwechsels durch Fasten auch das Risiko für Rezidivbildung und Metastasierung um bis zu 75 Prozent senkt. Allerdings stellt das Fasten für Krebspatienten häufig ein gesundheitliches Risiko dar, vor allem wenn sie bereits mit Mangelernährung, Gewichtsverlust und Auszehrung (Kachexie) zu kämpfen haben. Aufgrund dessen haben verschiedene Fachorganisationen (etwa die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin) empfohlen, die Ernährung von Krebspatienten fett- und eiweißreicher zu gestalten. Des Weiteren sollte ein ausreichend hoher Anteil an Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden, um die entzündlichen Prozesse während der Kachexie zu bekämpfen.

Diesen neuen Studienerkenntnissen wird inzwischen Rechnung getragen. Es gibt mittlerweile spezielle Trinknahrungen, die fettreich sind, ausreichend Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren sowie Entzündungen unterdrückende Tocotrienole enthalten und zugleich kohlenhydratarm sind. Diese Produkte sind hervorragend dazu geeignet, auf schnelle und sichere Weise eine ketogene Stoffwechsellage zu erzeugen und so die Wirksamkeit von Strahlen- und Chemotherapien zu erhöhen. Entscheidend ist dabei jedoch, vor den einzelnen Zyklen der Therapie die Ernährung umzustellen.

Auch nach einer erfolgreichen Krebstherapie ist es sinnvoll, eine moderate Ernährungsumstellung beizubehalten, um so der Wiederkehr der Erkrankung entgegenzuwirken. Hierzu zählt das Vermeiden eines hohen Blutzuckerspiegels, was durch den Genuss von Kohlenhydraten, die den Blutzucker- und Insulinspiegel nur leicht steigen lassen, sowie den Konsum von gesunden Fetten, Ölen und anderen Komponenten erreicht wird (**siehe Seite 32 ff.**). Es lohnt sich auf jeden Fall, alte Ernährungsmuster hinter sich zu lassen. Dass Sie dabei keineswegs auf Genuss verzichten müssen, zeigen die Rezepte ab **Seite 93**.

AKTIVE VORSORGE

Nur wenn Sie Ihren Körper als das komplexe System betrachten, das er ist, können Sie Ihre Gesundheit schützen und so lange wie möglich bewahren. Dabei unterstützen Sie auch die Strategien aus diesem Buch: Sie helfen Ihnen, mehr Lebensqualität zu entwickeln, und verhindern, dass Krebszellen entstehen, dass Sie nach einer Behandlung erneut an Krebs erkranken oder dass sich Metastasen bilden.

LOW-CARB-BROT

60 g feine Haferkleie • 50 g Mandelmehl • 50 g gehackte Mandeln • 40 g resistentes Dextrin • 1 TL Backpulver • 200 g Schmand • 2 Eier • 1 EL Rapsöl • Salz • Samen und Kerne nach Belieben (z. B. Sesamsamen, Leinsamen, Kürbiskerne)

Für 5 Laibe
Pro 100 g Laib 256 kcal, 21 g F, 9 g KH, 13 g E

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Dabei nach Geschmack Samen oder Kerne untermischen. Aus dem Teig fünf längliche Brotlaibe formen.
2. Die Oberfläche mit einem scharfen Messer mehrmals schräg einschneiden und die Brote im heißen Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen. Auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

KRÄUTERRÜHREI

2 Eier • 1 TL Sahne • 10 g resistentes Dextrin • 1–2 EL gehackte Kräuter • Salz • Pfeffer • 1 EL Schinkenspeckwürfel

Für 1 Person
Pro Portion 271 kcal, 20 g F, 5,5 g KH, 21 g E

1. Eier mit Sahne verquirlen. Resistentes Dextrin, Kräuter und Gewürze zufügen.
2. Schinkenspeck ohne Fett kross anbraten; Eiersahne zugeben. Sobald die Masse stockt, in Stücke zupfen, fertig braten.

SPINATOMELETT

150 g frischer Blattspinat • 1 TL Butter • gekörnte Gemüsebrühe • Kurkuma • 1 Tomate • 2 Eier • ½ TL Sahne • 15 g resistentes Dextrin • Salz • Pfeffer • geriebene Muskatnuss • 1 ½ EL Kokosöl

Für 1 Person
Pro Portion 289 kcal, 26 g F, 5,3 g KH, 12 g E

1. Spinat verlesen und waschen. Butter schmelzen. Nassen Spinat zugeben und ca. 5 Min. dünsten. Nach Geschmack mit Gemüsebrühe und Kurkuma würzen.
2. Tomate waschen und achteln. Eier trennen. Die Eigelbe mit Sahne und resistentem Dextrin verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, unterheben.
3. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Ei hineingießen. Sobald die Masse stockt, den Spinat darauf verteilen und das Omelett darüberschlagen. Mit Tomaten garnieren.

SPIEGELEIER MIT SPECK

50 g Speck • 1 TL Butter • 2 Eier • Salz • Pfeffer • 1 Tomate

Für 1 Person
Pro Portion 340 kcal, 30 g F, 2 g KH, 16 g E

1. Speck würfeln und in heißer Butter knusprig anbraten. Eier dazuschlagen und braten; salzen und pfeffern.Tomate waschen, achteln und dazu anrichten.

LAMMKOTELETTS MIT AUBERGINE

150 g Auberginen • Salz • 2 Tomaten • ½ Knoblauchzehe • ein kleines Stück Schale einer unbehandelten Zitrone • ½ EL Olivenöl • ½ Zweig Rosmarin • 2 dünne Lammkoteletts • Pfeffer • ½ TL Kräuter der Provence

Für 1 Person
Pro Portion 625 kcal, 39 g F, 14 g KH, 55 g E

1. Auberginen waschen; den Stielansatz abschneiden. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Auberginen darin ca. 20 Min. garen. Abtropfen und abkühlen lassen, dann in dicke Scheiben schneiden.
2. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden; dabei den Stielansatz entfernen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitronenschale in feine Streifen schneiden.
3. Olivenöl mit Rosmarin in einer Pfanne erhitzen. Die Lammkoteletts darin auf jeder Seite etwa 2 Min. braten, salzen und pfeffern. Herausnehmen; warm stellen.
4. Auberginen- und Tomatenscheiben mit Knoblauch, Zitronenschale, Kräutern der Provence und etwas Wasser in die Pfanne geben. Einmal aufkochen, Gemüsescheiben wenden und nochmals kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Rosmarinzweig entfernen und das Auberginengemüse mit den Lammkoteletts auf einem Teller anrichten.

VITELLO TONNATO

Salz • 60 ml Weißwein • ½ Bund Suppengrün • 250 g magerer Kalbsbraten • 1 Eigelb • 4 EL Ölmischung ***(siehe Tipp Seite 93)*** *• Saft von 1 Zitrone • ½ Dose Thunfisch im eigenen Saft • 1 Anchovisfilet • Pfeffer aus der Mühle • 10 g Kapern*

Für 1 Person
Pro Portion 1 300 kcal, 110 g F, 5 g KH, 71 g E

1. In einem Topf ca. 1 l leicht gesalzenes Wasser und Weißwein mischen. Suppengrün grob zerkleinern und mit dem Kalbsbraten in den Topf geben. Langsam zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und das Fleisch etwa 90 Min. ziehen lassen. Im Weinsud abkühlen lassen.
2. Für die Sauce das Eigelb leicht verquirlen. Unter ständigem Rühren die Ölmischung in einem dünnen Strahl dazugeben, bis die Sauce bindet. Dabei nach und nach auch den Zitronensaft zufügen.
3. Den Thunfisch abgießen und mit der Gabel vorsichtig zerpflücken. Das Anchovisfilet würfeln. Mit Thunfisch und etwas Sauce vermengen. Die Masse durch ein Sieb streichen und mit der restlichen Sauce verrühren. Abschmecken und eventuell noch etwas salzen.
4. Das abgekühlte Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Die Sauce darüber verteilen. Pfeffer darübermahlen und alles mit Kapern bestreuen.

CANTUCCINI

2 Eier • 80 g gesunde Zuckermischung ***(siehe Seite 91)*** *• 25 g weiche Butter • 50 g gemahlene Mandeln • 50 g feine Haferkleie • 30 g resistentes Dextrin • 1 TL Backpulver • 3 EL Amaretto • Vanilleextrakt, Zimt, Anis- und Nelkenpulver • 100 g ganze Mandeln*

Für 20 Stück
Pro Keks 66 kcal, 5,9 g F, 4,1 g KH, 2,9 g E

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit Zuckermischung und Butter schaumig rühren. Gemahlene Mandeln, Haferkleie, resistentes Dextrin und Backpulver mischen und dazurühren. Mit Amaretto und je 1 Prise Vanilleextrakt, Zimt, Anis- und Nelkenpulver verfeinern. Die ganzen Mandeln untermischen.
2. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter die vorbereitete Grundmasse heben. Den Teig mindestens 30 Min. im Kühlschrank kalt stellen.
3. Aus dem gekühlten Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mehrere ca. 20 cm lange schmale Laibe formen und im heißen Ofen etwa 15 Min. nur leicht hell backen.
4. Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Teigrollen schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese dann für 10–15 Min. bei 160° fertig backen.

AMARETTOKEKSE

100 g weiche Butter • Süßstoff • 1 Ei • 2 Eigelb • 4 EL Amaretto • Bittermandelöl • Butter-Vanille-Aroma • 50 g gemahlene Mandeln • 50 g feine Haferkleie • 50 g resistentes Dextrin • 3 TL Backpulver

Für 40 Stück
Pro Keks 39 kcal, 3,5 g F, 1 g KH, 1,2 g E

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Butter, etwas Süßstoff, Ei, Eigelbe, Amaretto, Bittermandelöl und Butter-Vanille-Aroma mit dem Handmixer cremig rühren.
2. Gemahlene Mandeln, Haferkleie, resistentes Dextrin und Backpulver mischen und mit den Knethaken esslöffelweise unter den Teig kneten. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Aus dem Teig kleine Kugeln formen (etwa 1,5 cm Durchmesser) und diese nicht zu eng auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im heißen Ofen rund 15 Min. goldgelb backen.

KOKOSKUCHEN

250 g Butter • 100 g gesunde Zuckermischung ***(siehe Seite 91)*** *• 100 g Kokosraspel • 200 g feine Haferkleie • 50 g resistentes Dextrin • 1 Ei*

Für 12 Stück
Pro Portion 249 kcal, 24 g F, 11,2 g KH, 5 g E

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Die Butter in einem Topf schwach erhitzen und die Zuckermischung darin unter Rühren auflösen. Nacheinander Kokosraspel, Haferkleie, resistentes Dextrin und Ei gründlich unter die geschmolzene Butter rühren.
2. Eine Springform (24 cm Durchmesser) fetten, die Kokosmasse einfüllen und glattstreichen. Im heißen Ofen ca. 30 Min. backen. Den Kuchen kurz in der Form ruhen lassen, dann herauslösen und auf einem Kuchengitter völlig abkühlen lassen.

VARIANTE

Wenn Sie es fruchtig lieben, mischen Sie statt der Kokosraspel 100 Gramm ungesüßte Sauerkirschen aus dem Glas unter den Teig.

AKTIV GEGEN KREBS

Erfahren Sie, warum Krebszellen scharf auf Zucker sind und wie Sie dieses Wissen nutzen können, um Krebs abzuwehren.

Über 60 ausgewählte Rezepte zeigen Ihnen, wie genussvoll die Anti-Krebs-Küche ist.

Ausführliche Ampellisten helfen Ihnen, gesunde von gefährlichen Lebensmitteln auf einen Blick zu unterscheiden.

WG 465 Erkrankungen
ISBN 978-3-8338-7119-1

9 783833 871191

PEFC

www.gu.de

Johannes F. Coy

Die neue Anti-Krebs-Ernährung

Wie Sie das Krebs-Gen stoppen

144 pages, broché

publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr