

Inhalt

Vorwort	6
---------------	---

Heilung mit der Kraft der Natur 9

Natürlich gesünder: So heilen Sie sich selbst	10	Das Vitalstoffpotenzial von Rohkost und Smoothies	13
--	----	--	----

Der Einstieg in die Welt der Smoothies 21

Zutaten wählen: bio, frisch und möglichst saisonal	22	Equipment: Das brauchen Sie für Smoothies	34
Saisonkalender für Obst	23	Basisanleitung: in drei Schritten zum Smoothie	35
Saisonkalender für Gemüse	24	Ganz nach Ihrem Geschmack: Rezeptvarianten	40
Kunterbunt, supergesund: die Zutaten der Healing Smoothies	25	Healing Smoothies: Power für die Heilung	41
SPECIAL		Mehr als nur Ernährung: eine heilsame Lebensweise	43
Drei heilende Superfoods	30		
Grünes von A bis Z	31		
SPECIAL			
Drei Wildkräuter im Portrait	33		

ABC der Beschwerden und ihrer Heilung 45

Allergien und Nahrungsmittel- unverträglichkeiten	46	Arthrose	61
Anämie (Blutarmut)	50	Augenprobleme (Sehschwäche, müde, überreizte Augen)	63
Angstzustände	53	Blasenentzündung (akute Zystitis)	66
Arteriosklerose/Atherosklerose	55	Blutdruck, hoher (Hypertonie)	69
Arthritis	59		

Blutdruck, niedriger (Hypotonie) ...	72	Menstruationsbeschwerden	
Cellulite/Cellulitis	74	(Dysmenorrhoe)	122
Cholesterinspiegel, erhöhter		Müdigkeit und chronisches	
(Hypercholesterinämie)	77	Erschöpfungssyndrom (CFS)	125
Depressionen, Stimmungsschwankungen	79	Mundgeruch (Halitosis)	129
Diabetes Typ 2	83	Mundschleimhaut- und	
SPECIAL		Zahnfleischentzündung	131
Detoxfasten mit Smoothies	87	Nervöse Unruhe (Nervosität)	133
Durchfall (Diarrhoe)	92	Reizdarm	136
Entzündungen	94	Schlaflosigkeit (Insomnie)	141
Erkältung, Grippe, Bronchitis	97	Schwangerschafts- und Stillbeschwerden	144
Fettleber	100	Stress und Burn-out-Syndrom	149
Gicht	103	Übergewicht	151
Haarprobleme	105	Venenerkrankungen und	
Hautprobleme	108	Hämorrhoiden	156
Immunschwäche	112	Verstopfung	159
Kopfschmerzen und Migräne	115	Wechseljahresbeschwerden und	
Magenschmerzen (Gastralgie)	119	Osteoporose	161

Gesund auf lange Sicht

165

Prävention statt Medikation	166	Ein Leben mit Smoothies –	
Täglich Vitalkraft: Clean Eating ...	168	ein Leben mit Gesundheit	171

Anhang

173

Register der Rezepte	173	Impressum	176
Die Autorinnen	175		