

Inhalt

Vorwort	9
Einführung	11
Die Ursprünge: Ayurveda und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	15
Über die Herstellung wirksamer Heiltinkturen	21
Die Pflanzenporträts	25
Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i>)	27
Zistrose (<i>Cistus incanus</i>)	35
Meisterwurz (<i>Imperatoria ostruthium</i> syn. <i>Peucedanum ostruthium</i>)	43
Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	51
Mariendistel (<i>Silybum marianum</i>)	59
Gelber Steinklee (<i>Melilotus officinale</i>)	67
Kurkuma (<i>Curcuma longa</i>)	75
Macawurzel (<i>Lepidium meyenii</i>)	85
Schwarzer Holunder (<i>Sambucus nigra</i>)	93
Kapuzinerkresse (<i>Tropaeolum majus</i>)	101
Hafer (<i>Avena sativa</i>)	109
Passionsblume (<i>Passiflora incarnata</i>)	117

Baldrianwurzel (<i>Valeriana officinalis</i>)	127
Mischtinktur Nr. 1 HARMONIE	135
Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>)	143
Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>)	151
Zitronenmelisse (<i>Melissa officinalis</i>)	161
Gelber Enzian (<i>Gentiana lutea</i>)	169
Wermut (<i>Artemisia absinthium</i>)	177
Mischtinktur Nr. 2 YIN-YANG-BALANCE	187
 Für den Tierfreund	 197
Index	201
Pflanzennamen	207
Glossar	211
Danksagung	215
Über den Autor	217