

Inhalt

Vorwort	6
 TEIL 1: Warum an natürlichen Gesundheitsprodukten kein Weg vorbeiführt .	11
Gesünder leben mit Nahrungsergänzungsmitteln	12
Natürliche Gesundheit und Vorsorge auf dem Rückgang?	26
Die drei Säulen der Gesundheit	39
Nahrungsergänzungsmittel richtig auswählen	51
Über Nutrastream	75
 TEIL 2: Natürliche Gesundheitsprodukte, die das Wohlbefinden steigern	81
Womit anfangen?	82
Schlaf: Erholung und Reparatur	92
Stress: Volksleiden unserer Zeit	100
Stimmung: emotional im Gleichgewicht bleiben	109
Energie: den Schwung wiederfinden	116
Immunität: Abwehrkräfte stärken	124
Verdauung: den Darm verwöhnen	132
Haare: glänzend und gesund	142
Haut: Schönheit kommt von innen	150
Sport: gesund und leistungsfähig bleiben	158
Gelenke: geschmeidig bis ins Alter	167
Periode: Schmerzen lindern	175
PCOS: Hormone im Gleichgewicht?	184

Genitalbereich: Gesunderhaltung ist wichtig	190
Fruchtbarkeit: Chancen optimieren	196
Schwanger: gelassen bleiben	205
Menopause: schöner zweiter Frühling	211
Andropause: die Lebenskräfte erneuern	219
Prostata: gutartige Vergrößerung im Griff	227
Blutkreislauf: das Herz-Kreislauf-System optimal unterstützen	235
Gesunde Augen: Sehkraft im Blick	242
Gedächtnis und Konzentration: Gutes für ein gesundes Hirn	249
Sexualität: natürlicher Elan	259
Blutzucker: gut regulieren und Insulinresistenz bekämpfen	267
 TEIL 3: Nahrungsergänzungsmittel auf natürlicher Basis in Kurzporträts ...	 277
Anleitung	278
Kontraindikationen	320
Fazit	323
Dank	324
Lösungen der Quizfragen	326
Themenübersicht	330