

Inhalt

Vorwort	6
Willkommen auf Ihrer Reise zum natürlichen Wohlbefinden	6
Wie Sie dieses Buch für optimale Ergebnisse verwenden	6
Teil 1: Die Grundlagen der Kräutermedizin	9
Einführung in die Kräuterheilkunde	9
Die Geschichte der Kräutermedizin	10
Warum pflanzliche Heilmittel heute wichtig sind	11
Vorteile der Naturheilkunde gegenüber Arzneimitteln	12
Erste Schritte: Werkzeuge, Techniken und Denkweise	14
Unverzichtbare Werkzeuge für die Hausapotheke	14
Die richtige Einstellung zur ganzheitlichen Heilung kultivieren	16
Energien und Absichten von Pflanzen verstehen	17
Kräuterprofile für das moderne Haus	19
50 wichtige Kräuter für das tägliche Wohlbefinden	19
Weniger bekannte Kräuter und ihr einzigartiger Nutzen	104
Teil 2: Alltägliche Heilmittel für häufige Beschwerden	131
Natürliche Heilmittel für die Gesundheit der Atemwege	131
Kräutertees, Inhalationen und Dampfbehandlungen	132
Besonderer Schwerpunkt: Allergien natürlich behandeln	134
Wohlbefinden der Verdauung: Von der Verdauungsstörung zur Darmgesundheit	137
Heilung des Darms mit Kräutern	137
Die Verbindung zwischen Darmgesundheit und psychischem Wohlbefinden	141
Gesundheit der Frau: Hormonelles Gleichgewicht und Vitalität	143
Heilmittel für PMS, Menopause und Hormonhaushalt	144
Kräuter für emotionales Wohlbefinden	147
Booster für das Immunsystem	151
Saisonale Gesundheit des Immunsystems	151
Rezepte für präventive Pflege und schnelle Genesung	155
Emotionales und mentales Wohlbefinden	159
Kräuter zum Abbau von Stress und Ängsten	159
Adaptogene für psychische Widerstandsfähigkeit	163
Schlaf und Entspannung	167

Heilmittel für Schlaflosigkeit und erholsamen Schlaf	167
Kräuterbäder, Tinkturen und Schlafrituale.....	171
Teil 3: Über die Grundlagen hinaus - Erweitern Sie Ihre Heilungsfähigkeiten	176
Fortgeschrittene Kräutertechniken	176
Herstellung von Kräuterextrakten: Tinkturen, Glycerite und Essige	176
Infundierte Öle, Balsame und Salben	180
Kräuterpulver und -kapseln für die praktische Anwendung	185
Eigene Kräutertees mischen.....	189
Individuelle Teemischungen für spezifische Bedürfnisse.....	189
Tipps für perfekte Geschmacksprofile und Potenz	193
Verwendung von Kräutern für Schönheit und Hautpflege.....	197
DIY-Rezepte für pflanzliche Hautpflege.....	197
Natürliche Lösungen für häufige Hautprobleme (Akne, Ekzeme, etc.).....	202
Ganzheitliche Heilmittel für Kinder.....	206
Sichere Kräuter für Kinder.....	206
Heilmittel für häufige Kinderkrankheiten (Erkältungen, Bauchschmerzen, Unruhe)	210
Teil 4: Nachhaltigkeit und Selbstversorgung	215
Wachsender eigener Heilpflanzengarten.....	215
Anleitung zum Anbau von Kräutern für Anfänger.....	215
Kräutergärten für drinnen und draußen	219
Ernten, Trocknen und Lagern von Kräutern	221
Wildcrafting: Auf der Suche nach Heilpflanzen.....	223
Ethik und Sicherheit beim Wildcrafting	223
Identifizierung gebräuchlicher Heilpflanzen in der Wildnis	225
Einen nachhaltigen Lebensstil schaffen	227
Pflanzliche Alternativen für Haushaltsprodukte	227
Nachhaltige Lebenspraktiken jenseits von Heilmitteln	229
Teil 5: Ganzheitliche Heilung für die ganze Familie.....	231
Ganzheitliche Ernährung: Lebensmittel als Medizin.....	231
Heilende Lebensmittel in die tägliche Ernährung einbeziehen	231
Superfoods und ihre Vorteile für die Gesundheit der Familie	233
Emotionales und energetisches Heilen mit Kräutern	235
Pflanzliche Heilmittel für emotionales Gleichgewicht	237

Integration von Meditation, Yoga und Kräutern für ganzheitliches Wohlbefinden	238
Natürliche Pflege von Haustieren	240
Sichere pflanzliche Heilmittel für häufige Tierkrankheiten	242
Hausgemachte Tierpflegeprodukte für ein chemiefreies Zuhause	244
Teil 6: Personalisierte Wellness und langfristige Gesundheit	248
Erstellung eines persönlichen Kräuterplans	248
Diagnostizieren Sie Ihre Bedürfnisse: Körperliche, emotionale und energetische Bedürfnisse	249
Erstellen Sie Ihre eigene tägliche Kräuterroutine	252
Integration von Kräuterméizin und konventioneller Pflege	253
Zusammenarbeit mit Ihren Gesundheitsdienstleistern	255
Wann Sie Kräuter verwenden und wann Sie einen Arzt aufsuchen sollten	256
Schlussfolgerung	258