

9 Vorwort

13 Östliche Medizin – Weisheit und Wissenschaft

- 13 Osten trifft Westen
- 15 Warum östliche Medizin?
- 18 Franz Reichle entdeckt ein Medizingeheimnis
- 20 Tibets altes Wissen vom Heilen
- 22 Tibetische Ärzte – Meister der Diagnose

27 Tibetische Medizin – Wie funktioniert sie?

- 27 Unwissenheit erzeugt Leiden
- 29 Was ist Erleuchtung?
- 35 Die spirituelle Seite der Medizin
- 36 Therapie plus Selbstverantwortung
- 38 Gesundheit bedeutet Gleichgewicht

43 Pflanzen – Lebensgrundlage und Heilschatz

- 43 Alles Leben stammt von der Pflanze
- 44 Segen und Fluch der Ethnotherapie
- 47 Sekundäre Inhaltsstoffe und Antioxidanzien
- 50 Tibets Pflanzenwelt und Heilgeheimnis
- 52 Padma 28 – Die Kraft tibetischer Vielstoffgemische

59	Chronische Entzündungen und die Folgen
59	Entzündungen machen Sinn
60	Was chronisch wird, macht krank
61	Stichwort »Inflammaging«
62	Padma 28 reguliert und schützt
64	Autoimmunerkrankungen

67	Padma 28 hilft dem Immunsystem
67	Biophotonen – Alles Leben ist Licht
70	Padma 28 bringt Zellen zum Leuchten
71	Die Nieren als Helfer des Abwehrsystems
74	Mein eigener Fall
80	Padma 28 und das Krebsgeschehen

85	Mit Padma 28 gegen Arteriosklerose
85	Warum die Gefäße verkalken
87	Streitfall Cholesterin
89	Gefährliches Raucherbein
90	Padma 28 schützt Herz und Hirn
92	So wirkt Padma 28
94	Networking der besonderen Art

97	Die Ernährungsfalle – Es ist nicht egal, was wir essen
98	Die Theorie der Basisallergie
102	Kuhmilch, Weizen und andere Übel
104	Lebensmittelallergien und Nahrungsmittelintoleranzen
109	Tibetische Medizin und Ernährung
114	Unsere Zukunft ist vegetarisch

117 Magen- und Darmgeschichten

- 117 Das Phänomen »Leaky Gut«
- 119 Was dem Bauch Kummer macht
- 122 Padma Digestin – Der Wärmespender
- 125 Wenn der Darm den Krieg erklärt
- 127 Padma Lax gegen Verstopfung und Reizdarm
- 131 Von kalten Füßen und unruhigen Beinen

135 Padma und Diabetes

- 135 Diabetes Typ 1 und 2
- 137 Die Leber – Das stumme Organ
- 138 Das Padma-Leber-Regulans (Padma Hepaten)
- 140 Die Kehrseite des süßen Lebens
- 142 Vom Zucker zum Glykoprotein-Syndrom
- 144 Padma 28 schützt und hilft

147 Padma streichelt die Nerven

- 147 Psycho-Neuro-Immunologie
- 149 Panikattacken, Ängste, Schizophrenie, bipolare Störung
- 151 Depressionen, Chronische Müdigkeit, Burn-out
- 152 Padma 28 – Die Pille für Manager und Kinder
- 154 Padma Nervotonin – Harmonie für die Seele

157 Aus Forschung und Praxis – Was Padma sonst noch kann

- 157 Arthritis, Rheumatischer Formenkreis, Gicht
- 160 Bronchitis, Erkältung, Grippe
- 162 Primärallergien und allergisches Asthma, Lebensmittelallergien
- 164 Padma 28 bei chronisch-entzündlicher Hepatitis B
(Leberentzündung)

- 164 Padma hilft den Frauen
- 168 Padma für Augen und Ohren
- 171 Padma 28 und die Zähne
- 172 Padma 28 im Sport
- 173 Diverse Krankheitsbilder

177 **Häufig gestellte Fragen**

- 183 **Paradigmenwechsel: Ist Ganzheitsmedizin eine Illusion?**
- 189 **Phytotherapie – Fit für die Zukunft!**

192 **Anhang**

- 192 Adressen und Bezugsquellen
- 199 Internetadressen zu ergänzenden Themen
- 200 Anmerkungen und Quellenverweise
- 204 Weiterführende und verwendete Literatur
- 207 Bildnachweis
- 207 Danksagung
- 208 Über die Autorin