

# Inhalt

Effektive Selbsthilfe	6
Geschichte der Hausmittel	7
Möglichkeiten und Grenzen	13
Hier ist Vorsicht geboten	15
Anwendungen und Methoden	21
Heilpflanzen und Rezepte von A bis Z	65
Beschwerden	127
Hausmittel für Schönheit und Wohlbefinden	168
Register	172