

Inhalt

Danksagungen	8
Einführung • Von meinem Labor in Ihre Küche	11
Teil Eins • Die Heilkraft der Gewürze	15
Uralte Heilkunde, neue Erkenntnisse • Der Beweis ist erbracht – Gewürze können heilen ..	16
Das gesunde Gewürzkarussell • Von geheimnisvoll bis gewöhnlich –	
Wie Sie heilende Gewürze kaufen und aufbewahren	22
Teil Zwei • Die heilenden Gewürze	27
Ajowan • Die Apotheke der Natur	28
Amchur • Mango mit der Extraportion Gesundheit	33
Anis • Perfekt zur guten Verdauung	39
Asant • Legendär im Kampf gegen Grippe.....	44
Basilikum • Der Jungbrunnen	50
Bockshornkleesamen • Weist Diabetes in die Schranken	59
Chili • sieht rot bei Schmerz und Krankheit	67
Curryblätter • Ein Blatt aus dem Medizinbuch von Mutter Natur	82

Fenchelsamen • Beruhigen Krämpfe und Koliken	87
Galgant • Gute Besserung mit schönen Grüßen aus Thailand	94
Gewürznelke • Verlässliche Helferin bei Schmerzen	100
Granatapfel • »Die Heilkraft einer ganzen Apotheke«	108
Ingwer • Lindert das flaque Gefühl im Magen.	119
Kakao • Erliegen Sie der süßen Versuchung!	129
Kardamom • Der Magenwächter	139
Knoblauch • Stark genug, um Ihr Herz zu schützen	147
Kokosnuss • Das Fett, das Kalorien verbrennt	159
Koriander • Gibt Bauch- und Magenschmerzen keine Chance.	166
Kreuzkümmel oder Kumin • Die Diabetes-Polizei	174
Kümmel • Erleichterung nach dem Essen	181
Kürbiskerne • Perfekt zum Schutz der Prostata	187
Kurkuma • An vorderster Front gegen Krankheit	193
Lorbeer • Ein Füllhorn an Antioxidantien.	210
Majoran • Multitalent vom Mittelmeer.	217
Mandel • Schutzschild fürs Herz	223
Mangostane oder Kokum • Indiens exotisches Schlankheitswunder	231
Meerrettich • Mit aller Macht gegen Infektionen	238
Minze • Die Essenz der Frische	246
Muskatnuss • Darf es noch etwas gesünder sein?	254
Oregano • Schutz vor Infektion	261
Petersilie • Die rechte Hand der Antioxidantien	269
Piment • Das All-in-One-Heilmittel	275
Rosmarin • Krebsschutz vom Grill	281
Safran • Zaubert ein Lächeln	290
Salbei • Besseres Gedächtnis und gute Laune	299
Schwarzer Pfeffer • Der König der Gewürze	306
Schwarzkümmel • Das »wunderbare« Allheilmittel	315
Selleriesamen • Erste Hilfe bei Gicht	323
Senfkörner • Hält Ihrer Gesundheit die Treue	329
Sesam • Bringt den Kreislauf in Schwung	338
Sonnengetrocknete Tomaten • Gesundheitsschutz für Männer	345
Sternanis • Gesunde kleine Schönheit	356

Tamarinde • Das heißgeliebte Hausmittel	362
Thymian • Von Mikroben gehasst, vom Körper geliebt	369
Vanille • Zum Nachtisch: Gesundheit mit Vanille	377
Wacholderbeere • Wasserlassen leicht gemacht	383
Wasabi • Scharfer Verbündeter gegen Krebs	388
Zimt • Hält den Blutzucker im grünen Bereich	395
Zitronengras • Immer mit der Ruhe!	406
Zwiebel • Ist sie zu stark, ist der Krebs zu schwach	413

Teil Drei • Spezielle Gewürzmischungen 423

Gewürzmischungen und Marinaden aus der ganzen Welt • Einfache Gewürzkombis für köstliche Gerichte mit Heilkraft	424
Das Curry-ABC • Das Geheimnis der Herstellung von Pulvern und Pasten	453
Scharf und gesund • Heiße Gesundheitstipps aus den warmen Zonen der Erde	467

Teil Vier • Gewürze als Naturmedizin 471

Von Arthrose bis Zahnschmerzen • Ein Leitfaden von A-Z zum therapeutischen Potential heilender Gewürze	472
---	-----

Teil Fünf • Ressourcen 487

Leitfaden zum Einkauf heilender Gewürze	488
Stichwort-Index	492
Krankheiten-Index	494
Rezept-Index	498
Literatur	500
Über die Autoren	504
Abbildungsverzeichnis	505