

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 • Legendar 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 flaue 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 • Krebschutz 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 Nachtsch: 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