

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

Nahrung als Medizin

Wie Nahrung heilt	15
Ernährung für eine optimale Gesundheit	27
Dukes Dutzend	36
So holen Sie das Beste aus dem heraus, was Sie essen	58

Heilnahrung, die hilft

Angina pectoris	71	Durchfall	163
Aphthen	73	Erektionsstörungen	168
Arthrose	77	Erkältungen und Grippe- erkrankungen	174
Asthma	87	Erschöpfung	186
Blähungen	97	Falten	191
Blasenentzündung	102	Fibromyalgie	198
Blaue Flecken (Hämatome)	108	Fußpilz	206
Bluthochdruck	113	Gallen- und Nierensteine ...	210
Bronchitis	120	Gedächtnisverlust	219
Cholesterinerhöhung	130	Gicht	227
Depressionen	136	Grauer Star (Katarakt)	237
Diabetes	145	Grüner Star (Glaukom)	242
Divertikulitis	156	Gürtelrose	245

Halsschmerzen und Kehlkopfentzündung	248	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	411
Hämorrhoiden	254	Prostatavergrößerung	416
Hautprobleme	265	Regelschmerzen	423
Hefepilzinfektionen (Kandidose)	270	Reizdarmsyndrom	426
Herpes simplex	276	Rheumatoide Arthritis (chronische Polyarthritits)..	435
Herzerkrankungen	281	Rückenschmerzen	444
Heuschnupfen	291	Schaufensterkrankheit (Claudicatio intermittens)	452
Höhenkrankheit	299	Scheidenentzündung (Vaginitis)	457
Hühneraugen	304	Schlaflosigkeit	462
Husten	308	Schleimbeutelentzündung (Bursitis)	466
Insektenbisse und -stiche	316	Schnitt- und Schürfwunden .	474
Karpaltunnelsyndrom	323	Schuppen	480
Kater	331	Schuppenflechte (Psoriasis)..	484
Kopfschmerzen	336	Sodbrennen	491
Körpergeruch	343	Sonnenbrand	497
Krampfadern	347	Tinnitus	504
Lungenentzündung	352	Übelkeit	507
Magengeschwüre	359	Übergewicht	514
Makuladegeneration	366	Verbrennungen	519
Mundgeruch	369	Verdauungsstörungen	527
Mundtrockenheit	375	Verstopfung	533
Nahrungsmittelallergien	379	Warzen	545
Nasennebenhöhlen- entzündung	383	Wechseljahre (Menopause)..	550
Nesselsucht (Urtikaria)	388	Zahnfleischentzündung (Gingivitis)	558
Ohrenschmerzen	391	Zahnschmerzen	561
Osteoporose	394		
Pilzinfektionen	406		
Register			567