

Inhalt

Einleitung 8

Fast alles, was in der Natur wächst, stellt uns Menschen heilende, vorbeugende und nährnde Biostoffe zur Verfügung. Es lohnt sich also, Pflanzen mit Liebe und Neugierde zu betrachten.

Arznei aus der Natur	10
Vitamine	15
Mineralstoffe	20
Fette	27
Bio ist besser	28

Heilendes Obst 38

Für uns Menschen kann Obst nicht nur Nahrung, sondern auch ein natürliches Heilmittel sein. Jede Frucht enthält ihren eigenen Schatz an Biostoffen und hilft auf spezifische Weise gegen allerlei Beschwerden und Krankheiten.

Ananas	40
Apfel	42
Aprikose	44
Avocado	46
Banane	48

Birne	50
Brombeere	52
Cranberry	54
Datteln	56
Erdbeere	58
Feige	60
Grapefruit	62
Hagebutte	64
Heidelbeere	66
Himbeere	68
Holunder	70
Johannisbeere	72
Kirsche	74
Kiwi	76
Mango	78
Melone	80
Orange	82
Papaya	84
Pfirsich	86
Pflaume	88
Sanddorn	90
Stachelbeere	92
Wacholder	94
Weintraube	96
Zitrone	98

Heilendes Gemüse 100

Neben dem Genuss, der der Seele guttut, bekommt der Leib durch Gemüse eine Vielzahl gesund erhaltender Stoffe zugeführt. Sie sorgen dafür, dass alle unsere Organe von der Pflanzenkost profitieren.

Agar-Agar	102
Artischocke	104
Blumenkohl	106
Bohne	108
Brokkoli	110
Buchweizen	112
Chicorée	114
Endivie	116
Erbse	118
Feldsalat	120
Fenchel	122
Grünkohl	124
Gurke	126
Karotte	128
Kartoffel	130
Knoblauch	132
Kohlrabi	134
Kopfsalat	136
Kürbis	138

Linsen	140
Mais	142
Mangold	144
Olive	146
Paprika	148
Porree	150
Radieschen	152
Rettich	154
Rhabarber	156
Rosenkohl	158
Rote Rübe	160
Rotkohl	162
Rucola	164
Sauerkraut	166
Schwarzwurzel	168
Sellerie	170
Soja	172
Spargel	174
Spinat	176
Süßkartoffel	178
Tomate	180
Topinambur	182
Weißkohl	184
Zucchini	186
Zwiebel	188

Die häufigsten Krankheiten 190

Eine Ernährungsumstellung hin zu mehr Gemüse und Obst harmonisiert binnen kurzer Zeit unsere Körperfunktionen, und manche gesundheitliche Störung kann gelindert oder sogar geheilt werden.

Akne	192
Allergien	194
Augenbeschwerden	196
Bandscheibenleiden	198
Blähungen	200
Brandwunden	202
Bronchitis	204
Darmträgheit	206
Durchblutungsstörung	208
Durchfall	210
Ekzem	212
Erkältung	214
Ermüdungszustände	216
Fettleibigkeit	218
Fieber	220
Frauenleiden	222
Gedächtnisschwäche	224
Gelenkschmerzen	226

Grippaler Infekt	228
Grippe (Influenza)	230
Hämorrhoidalprobleme	232
Harnwegsentzündung	234
Hautallergie	236
Hautpilz	238
Heuschnupfen	240
Hexenschuss	242
Husten	244
Immunschwäche	246
Ischiasleiden	248
Karies	250
Knochenbeschwerden	252
Konzentrationsmangel	254
Kopfschmerzen	256
Kopfschuppen	258
Krampfadern	260
Kreislaufbeschwerden	262
Leistungsschwäche	264
Libidomangel	266
Lippenbläschen	268
Magenbeschwerden	270
Magen-Darm-Störung	272
Menstruationsstörung	274
Migräne	276
Mundentzündung	278

Nasenkatarrh	280
Nebenhöhleninfekt	282
Nervenschwäche	284
Niedriger Blutdruck	286
Ohrenschmerzen	288
Reizblase	290
Rheumabeschwerden	292
Schlafstörung	294
Schuppenflechte	296
Sonnenbrand	298
Unterschenkelgeschwür	300
Verdauungsstörung	302
Zahnfleischartzündung	304

Grüne Smoothies 306

Grüne Pflanzenteile mit etwas Wasser und ausgereiftem Obst im Mixer blitzschnell püriert, ergeben grüne Smoothies. Sie liefern wertvolle Basen und wichtige Nährstoffe für den Stoffwechsel.

Grün, flüssig & gesund	308
Frühlings-Smoothies	312
Sommer-Smoothies	316
Herbst-Smoothies	320
Winter-Smoothies	324
Register	328
Impressum	336