

Inhalt

Einleitung	8		
Fast alles, was in der Natur wächst, stellt uns Menschen heilende, vorbeugende und nährende Biostoffe zur Verfügung. Es lohnt sich also, Pflanzen mit Liebe und Neugierde zu betrachten.			
Arznei aus der Natur	10	Birne	50
Vitamine	15	Brombeere	52
Mineralstoffe	20	Cranberry	54
Fette	27	Dattel	56
Bio ist besser	28	Erdbeere	58
		Feige	60
		Grapefruit	62
		Hagebutte	64
		Heidelbeere	66
		Himbeere	68
		Holunder	70
		Johannisbeere	72
		Kirsche	74
Heilendes Obst	38	Kiwi	76
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	Mango	78
Apfel	42	Melone	80
Aprikose	44	Orange	82
Avocado	46	Papaya	84
Banane	48	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	Linsen	140
Artischocke	104	Mais	142
Blumenkohl	106	Mangold	144
Bohne	108	Olive	146
Brokkoli	110	Paprika	148
Buchweizen	112	Porree	150
Chicorée	114	Radieschen	152
Endivie	116	Rettich	154
Erbse	118	Rhabarber	156
Feldsalat	120	Rosenkohl	158
Fenchel	122	Rote Rübe	160
Grünkohl	124	Rotkohl	162
Gurke	126	Rucola	164
Karotte	128	Sauerkraut	166
Kartoffel	130	Schwarzwurzel	168
Knoblauch	132	Sellerie	170
Kohlrabi	134	Soja	172
Kopfsalat	136	Spargel	174
Kürbis	138	Spinat	176
		Süßkartoffel	178
		Tomate	180
		Topinambur	182
		Weißenkohl	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	Grippaler Infekt	228
Allergien	194	Grippe (Influenza)	230
Augenbeschwerden	196	Hämorrhoidalprobleme	232
Bandscheibenleiden	198	Harnwegsentzündung	234
Blähungen	200	Hautallergie	236
Brandwunden	202	Hautpilz	238
Bronchitis	204	Heuschnupfen	240
Darmträgheit	206	Hexenschuss	242
Durchblutungsstörung	208	Husten	244
Durchfall	210	Immunschwäche	246
Ekzem	212	Ischiasleiden	248
Erkältung	214	Karies	250
Ermüdungszustände	216	Knochenbeschwerden	252
Fettleibigkeit	218	Konzentrationsmangel	254
Fieber	220	Kopfschmerzen	256
Frauenleiden	222	Kopfschuppen	258
Gedächtnisschwäche	224	Krampfadern	260
Gelenkschmerzen	226	Kreislaufbeschwerden	262
		Leistungsschwäche	264
		Libidomangel	266
		Lippenbläschen	268
		Magenbeschwerden	270
		Magen-Darm-Störung	272
		Menstruationsstörung	274
		Migräne	276
		Mundentzündung	278

Nasenkatarrh	280	Grüne Smoothies	306
Nebenhöhleninfekt	282	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.	
Nervenschwäche	284		
Niedriger Blutdruck	286		
Ohrenschmerzen	288		
Reizblase	290		
Rheumabeschwerden	292	Grün, flüssig & gesund	308
Schlafstörung	294	Frühlings-Smoothies	312
Schuppenflechte	296	Sommer-Smoothies	316
Sonnenbrand	298	Herbst-Smoothies	320
Unterschenkelgeschwür	300	Winter-Smoothies	324
Verdauungsstörung	302	Register	328
Zahnfleischentzündung	304	Impressum	336