

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Zubereitungen	17
Von Kopf bis Fuß	27
<i>Verdauung</i>	27
<i>Bauchschmerzen</i>	27
<i>Blähungen</i>	33
<i>Durchfall</i>	39
<i>Verdauungsstörungen</i>	46
<i>Sodbrennen</i>	54
<i>Verstopfung</i>	60
Hals, Nase, Ohren	67
<i>Schnupfen</i>	67
<i>Trockener Husten</i>	72
<i>Erkältung</i>	80
<i>Ohrschmerzen</i>	87
<i>Bronchitis</i>	95
<i>Fieber</i>	103
Augenleiden	113
Zahnschmerzen	119
Kopfschmerzen	129
Herz & Kreislauf	139
<i>Blutdruck</i>	139
<i>Venöse Beschwerden: Krampfadern & Thrombosen</i>	145

Haut & Haare	153
<i>Brandwunden & Sonnenbrand</i>	153
<i>Insektenstiche</i>	160
<i>Ekzeme & Neurodermitis</i>	166
<i>Schwitzen & Schweißfuß</i>	174
<i>Warzen & Hühneraugen</i>	181
<i>Wunden</i>	187
<i>Haare</i>	195
Nerven	201
<i>Angst</i>	201
<i>Depression</i>	206
<i>Schlaf & Schlafprobleme</i>	211
Blase & Niere	219
Muskeln, Knochen & Gelenke	229
<i>Muskelbeschwerden</i>	229
<i>Prellungen & Zerrungen</i>	237
<i>Rheuma</i>	243
Geschwüre, Entzündungen & Abszesse	253
Zauberpflanzen, Glaube & Rituale	265
Anhang	271
<i>Glossar</i>	271
<i>Literatur</i>	272