

Inhalt

Einführung: Es ist tatsächlich möglich, schmerzfrei zu leben!	9
Teil 1: Die Wahrheit über Schmerzen	13
Kapitel 1: Die Ursachen von Schmerz	15
Kapitel 2: Der Geist ist stärker als der Schmerz	29
Kapitel 3: Was es mit Stress und Entzündungen auf sich hat	39
Teil 2: Natürliche Methoden zur Schmerzheilung	45
Kapitel 4: Schmerzlindernde Heilkräuter und Nahrungsergänzungsmittel	47
Kapitel 5: Heilung von Schmerzen und Entzündungen durch richtige Ernährung	74
Kapitel 6: Schmerzfrei durch Entgiftung	88
Kapitel 7: Mehr Bewegung ins Leben bringen	106
Kapitel 8: Physische Therapie- und Heilmethoden	116
Teil 3: Spirituelle Lösungen zur Heilung von Schmerzen	143
Kapitel 9: Energetische Methoden zur Schmerzheilung ..	145
Kapitel 10: Spirituelle Heilmethoden	164
Kapitel 11: Würdigen Sie Ihre Sensitivität	205
Nachwort	219
Anhang: Spezifische Schmerzbereiche und Methoden zu ihrer Heilung	223
Quellenangaben	247
Register	251