

Inhalt

Vorwort 9

Teil I

Das französische Paradox: Länger leben mit Rotwein 13

Paradoxes und Abenteuerliches 15

Was hat der Rotwein, das andere alkoholische Getränke nicht haben? 22

In vino sanitas: Gesundheitliche Aspekte des Rotweintrinkens 24

In vino felicitas: Genießen – ohne schlechtes Gewissen 29

Einige kritische Worte zum Alkoholkonsum 32

Wenn man Wein nicht mag 35

Wie viel OPC findet man in Früchten? 36

Teil II

OPC – Die Entdeckung eines wunderbaren Heilmittels 37

Ein Blick in die Geschichte: Rettung vor dem Skorbuttod 37

Die Entdeckung von OPC 40

Die Bedeutung von OPC für den Menschen 43

Gewinnung von OPC 50

Qualitative Merkmale 54

Die Nutzung von Pflanzen als Heilmittel 56

OPC und Vitamin C – ein unschlagbares Team 59

Ist OPC das Vitamin P? 62

Anwendung, Nebenwirkungen und Dosierung 67

Teil III

OPC für ein langes Leben in Gesundheit 73

OPC – das derzeit mächtigste Antioxidans 73

OPC: ein Antialterungsvitamin 83

Kann OPC unser Leben verlängern? 84

Teil IV

Der gezielte Einsatz von OPC 85

Schutz vor Herz- und Gefäßerkrankungen 85

Durchblutungsstörungen – OPC beugt vor und lindert 94

Stärkung der Sehkraft durch OPC 106

Beschleunigte Heilungsprozesse 108

Entzündungen und Allergien 116

Der gezielte Einsatz von OPC bei Hautproblemen 125

Hormonelle Störungen: Das prämenstruelle Syndrom mit OPC lindern 131

Mit OPC die körpereigene Abwehr stärken 134

Teil V

Schönheit von innen: Mit OPC den Kampf gegen die Falten gewinnen 139

Ein bis zwei Kapseln OPC am Tag – und die Haut bleibt jung und geschmeidig 140

OPC-haltige Kosmetik – selbst gemacht 143

Teil VI

OPC für Tiere 147

Anhang 149

Dr. Jack Masqueliers Vortrag in Baltimore
am 18.10.1996 149

Literatur 173

Infotipp 176

Register 177