

# Inhalt

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