

# Inhalt

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