

Inhalt

Vorwort

9

Ein kurzer Weg durch die Geschichte der arabischen Medizin

19

Alte Gesundheitsregeln ganz modern	21
Das Wissen um Vorbeugung	22
Gesundheit sitzt im Darm	23

Gewürzheilkunde des Orients ist für jedermann

25

Was sind eigentlich Gewürze?	26
Gewürze genießen und nutzen	29
Tee – Gesundheit, die man trinken kann.	30
Gewürzöl – Heilkraft für den ganzen Körper	34
Ätherische Öle – Wohlbefinden, das man erschnuppern kann	36
Pflanzen- oder Blütenwasser – die edle Form, die Kraft der Natur zu genießen	38
Räucherware – das heilende Kokeln mit Tradition	39
Badezusätze und Seife – gesunde Wonnen zum Eintauchen	40

Meine 20 Lieblingsgewürze – was sie sind und was sie können

45

Safran – das »rote Gold«, wertvollstes der Gewürze	47
Ingwer – ein moderner Reiseheld mit ganz viel Tradition	51
Kurkuma – die heilige Wunderwurzel mit der Sonnenfarbe	55
Schwarzkümmel – das berühmte Heilmittel des Propheten	59
Eisenkraut – das magische Gewächs, das immer aktuell ist.	63
Wermut – das bittere Wunderkraut für unser Verdauungssystem	67
Rose – die Königin der Blumen kann viel mehr als wunderbar riechen.	71
Duftgeranie – eine wunderschöne Alleskönnnerin, die uns aufblühen lässt	75
Minze – der kühlende Sonnengruß	79

Rosmarin – wer ihn liebt, bleibt sich und anderen treu	83
Thymian – das Powerkraut bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit	87
Henna – zum Färben wie zum Heilen gut	91
Aloe vera – uralte Kostbarkeit aus der Wüste	95
Weihrauch – der Duft der Götter und ein Tausendsassa	99
Olive – sagenumwobenes Öl und kostbare Blätter	103
Arganöl – das flüssige Gold vom Methusalembaum	107
Bockshornklee – beeindruckende Heilkraft mit großer Zukunft	111
Kreuzkümmel – der jahrtausendealte Hauch des Orients	115
Pfeffer – sagenumwoben und ein gesunder Scharfmacher	119
Gewürznelken – feine Knospen mit heilender Rundumwirkung	121
Zwei Orientmischungen, die es in sich haben.	123

Was hilft bei ...?

Rezepturen zum Nachschlagen

127

Arthritis, Rheuma, Muskel- und Gelenkverletzungen – das verspricht Linderung.	128
Heilrezepte bei Magen- und Verdauungsproblemen	131
SOS-Tipps gegen Kopf- und Zahnschmerzen	134
Erste Hilfe bei Atemwegsproblemen und Erkältung	136
Unterstützung bei Herz- und Kreislaufbeschwerden	138
Hautprobleme und Wunden – das fördert die Heilung.	139
Sanfte Medizin bei Frauenleiden	141
Immunsystem – so helfen Sie ihm auf die Sprünge	142
Ausgleichendes bei seelischen Beschwerden	144
Wundermittel für die Schönheit	147

Weil Gesundheit auch durch den Magen geht – drei Lieblingsrezepte zum Schluss

151

Safranrisotto	152
Orientalische Gemüse-Tajine mit Dörrfrüchten und Sesam	153
Zimtorangen	154

Danke!

157