

THEORIE

PRAXIS

Selbst ist der Arzt	4	ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN	11
Hilfe aus der Natur	5		
Nur die beste Qualität	5	Schluss mit Schnupfen und Co.	12
Nachhaltig und preiswert	6	Salz – ein tolles Anti-Schnupfen-	
Fürsorge fördert die Gesundheit	6	Mittel	13
Was man sonst so braucht	7	Kolloidales Silber	14
		Achten Sie auf sich	15
		Rezepte	16
		FRAUEN	51
		Speziell für Sie	52
		Typisch Frau	53
		Wechseljahre	54
		Bin ich schlank?	54
		Rezepte	56
		MÄNNER	71
		Extra für ihn	72
		Natürliche Aphrodisiaka	72
		Andere Männerprobleme	73
		Rezepte	74
		SCHLECHTE STIMMUNG	85
		Was die Laune wieder hebt	86
		Für alle »leichten« Fälle	87
		Raus aus dem Tief	88
		Rezepte	90

KINDER	113	
»Zwergen«-Apotheke	114	
Kindgerechte Medizin	115	
Sanfte Pflege für zarte Kinderhaut	116	
Ich bin doch schon groß	116	
Kein Appetit?	117	
Rezepte	118	
HAUT	147	
Schutz und Pflege	148	
Unterschiedliche Hauttypen	149	
Nährstoffe von innen und außen	150	
Rezepte	152	
SCHWANGERSCHAFT	175	
Ein Baby kommt ...	176	Muskelschmerzen 221
Das hat sich bewährt	177	Gelenkschmerzen 222
Das Baby ist da!	179	Schluss mit Kopfweh 223
Rezepte	180	
NATURKOSMETIK	245	
MAGEN UND DARM	195	
Natürlicher Glow		246
Wenn's im Bauch zwickt	196	Schönheit kommt nicht nur von innen 247
Wunderwelt Darm	196	Rundum schön 249
Probleme mit dem Stuhlgang?	197	Rezepte 250
Magenfreundliche Kost	199	
Rezepte	200	
		ANHANG
SCHMERZEN	219	
Bezugsquellen		266
Bücher, die weiterhelfen		267
Das hilft, wenn's wehtut	220	Impressum 272