

Inhalt

Vorwort

Nüsse – das kraftstrotzende Superfood	8
Die gesunden Inhaltsstoffe der Nüsse	8
Nüsse sind mehr als nur ein Snack	18
Beim Genuss zu beachten	20
 Gesundheit fördern mit Nüssen	 23
Abwehrschwäche	23
Arteriosklerose (Atherosklerose)	23
Bluthochdruck	24
Darmträgheit, Verstopfung (Obstipation)	25
Demenz	25
Depression	26
Diabetes mellitus Typ 2	26
Durchblutungsstörungen (siehe auch Arteriosklerose)	27
Gallenbeschwerden	28
Gastritis (Magenschleimhautentzündung)	30
Herzinfarkt	30
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	31
Konzentrationsschwäche/Konzentrationsstörungen	31
Koronare Herzkrankheit	32
Krampfadern	32
Magengeschwür, Zwölffingerdarmgeschwür	33
Mangelscheinungen durch Vitamin- und Nährstoff- defizit	35
Nervenschwäche (Neurasthenie)	35

Schlafprobleme	36
Schlaganfall	36
Sodbrennen	37
 Nüsse im Porträt	 38
Cashewnuss	38
Erdnuss	43
Haselnuss	47
Kokosnuss	53
Macadamianuss	59
Mandel	64
Paranuss	70
Pekannuss	73
Pistazie	78
Walnuss	82
 Schönheitsrezepte für Haut und Haar	 91
Gesichtsmasken	91
Peelings	93
Haarpackungen	96
 Feine Nussküche	 97
Suppen & Salate	98
Hauptgerichte	103
Nachspeisen & Getränke	110
Brot & Gebäck	115
Müslis	119
Aufstriche	123