

## **INHALT**

<b>1</b>	<b>Wundertüte Mensch</b>	
	Ein Kosmos, in dem unentwegt	6
	Unglaubliches passiert	76
	Das ganze System stärken	80
<b>2</b>	<b>Die drei Unzertrennlichen: Körper, Geist und Seele</b>	
	Alles hängt mit allem zusammen	10
	Die Selbstheilungskräfte aktivieren	94
		14
	Schröpfen gegen Nackenschmerzen	100
	Besser durch die Wechseljahre mit	104
	Wasseranwendungen	108
	Mit Meditation dem Glaukom	112
	Paroli bieten	116
	Aayurvedische Superpflanze	120
	gegen Stress	124
	Lachen, bis der Arzt (nicht) kommt	128
	Senföle gegen Infekte, Diabetes	132
	und Krebs	136
	Multimedikament Bewegung	140
	Fit und schön mit Kakao	144
	Wassertreten stärkt das Immunsystem	148
	Mariendistel – Leberschutz und	152
	Lebensretter	156
	Granatapfel – Götterfrucht und	160
	Gesundheitspaket	164
	Schmerz lass nach für immer	168
	Zwiebeln für schöne Haut und	172
	volles Haar	176
	Ab in die Sauna für Körper und Geist!	180
	Nie mehr Knieschmerzen dank Kohl	184
<b>3</b>	<b>Gesund mit der Heilkraft der Natur</b>	
	Bunt essen hält das Gehirn fit	26
	Kalte Güsse gegen Bluthochdruck	32
	Äpfel senken die Blutfettwerte	36
	Blutegel: Tierisch gute Medizin	42
	gegen Schmerzen	46
	Drei Jahre jünger in acht Wochen	52
	Ein erfülltes Leben schützt vor	56
	Alzheimer	60
	Traumhaft schlafen mit Lavendel	64
	Eine exotische Pflanze hilft bei	68
	Heuschnupfen	72
<b>4</b>	<b>Mein kompaktes Gesundheitsprogramm</b>	
	Die perfekte Woche	154
	Das perfekte Jahr	166
	<b>Anhang</b>	
	Literatur	174
	Nützliche Adressen	188
	Über die Autorinnen	192