

INHALT

Vorwort	6
---------	---

1

Wundertüte Mensch

Ein Kosmos, in dem unentwegt Unglaubliches passiert	10
Das ganze System stärken	14

2

Die drei Unzertrennlichen: Körper, Geist und Seele

Alles hängt mit allem zusammen	18
Die Selbstheilungskräfte aktivieren	21

3

Gesund mit der Heilkraft der Natur

Bunt essen hält das Gehirn fit	26
Kalte Güsse gegen Bluthochdruck	32
Äpfel senken die Blutfettwerte	36
Blutegel: Tierisch gute Medizin gegen Schmerzen	42
Drei Jahre jünger in acht Wochen	46
Ein erfülltes Leben schützt vor Alzheimer	52
Traumhaft schlafen mit Lavendel	56
Eine exotische Pflanze hilft bei Heuschnupfen	60

Essen gegen Depressionen	64
Mit Kurkuma Diabetes bekämpfen	70
Schröpfen gegen Nackenschmerzen	76
Besser durch die Wechseljahre mit Wasseranwendungen	80
Mit Meditation dem Glaukom Paroli bieten	84
Aayurvedische Superpflanze gegen Stress	90
Lachen, bis der Arzt (nicht) kommt	94
Senföle gegen Infekte, Diabetes und Krebs	100
Multimedikament Bewegung	106
Fit und schön mit Kakao	112
Wassertreten stärkt das Immunsystem	120
Mariendistel – Leberschutz und Lebensretter	124
Granatapfel – Götterfrucht und Gesundheitspaket	128
Schmerz lass nach für immer	132
Zwiebeln für schöne Haut und volles Haar	138
Ab in die Sauna für Körper und Geist!	142
Nie mehr Knieschmerzen dank Kohl	148

4

Mein kompaktes Gesundheitsprogramm

Die perfekte Woche	154
Das perfekte Jahr	166

Anhang

Literatur	174
Nützliche Adressen	189
Über die Autorinnen	192