

Inhalt

Sesam – der Alleskönner.....	4
Die geballte Kraft der Samen	7
Sesam, die Pflanze der Superlative	10
Die Inhaltsstoffe von Sesam und Sesamöl.....	21
Wie Sesam bei Krankheiten hilft und ihnen vorbeugt	48
Heilwirkungen von Sesam A–Z	75
Naturkosmetik zum Selbermachen.....	94
Leckere und gesunde Sesam-Rezepte	106
Sesam-Produkte zum Kaufen.....	131
Gesundheit – was noch dazugehört.....	135
Zur Autorin.....	141
Literatur.....	143
Bildnachweis	144