

4 VORWORT

7 DIE SÄULEN EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

- 8 Das tut Ihnen richtig gut
- 12 Bitte nur ab und zu genießen

15 KRANKHEITEN VORBEUGEN MIT DEN HEILKRÄFTEN AUS DER KÜCHE

- 16 Übersäuerung – wenn der Körper sauer ist
- 19 Hefepilze – weit verbreitete Darmbewohner
- 29 Übergewicht – Fettpolster mit Folgen
- 37 Erhöhter Cholesterinspiegel – zu viel Fett im Blut

43 KRANKHEITEN BEHANDELN MIT DEN HEILKRÄFTEN AUS DER KÜCHE

- 44 Hoher Blutdruck – wenn die Gefäße unter Druck stehen
- 48 Niedriger Blutdruck – wenn der Schwung fehlt
- 51 Osteoporose – wenn die Knochen brüchig werden
- 60 Wechseljahresbeschwerden – wenn der Umbruch zur Last wird
- 66 Menstruationsbeschwerden – wenn die Regel Probleme macht
- 68 Blasenentzündung – was tun, wenn's brennt?
- 74 Gastritis – wenn der Magen gereizt ist
- 77 Sodbrennen – wenn die Speiseröhre Saures kriegt
- 79 Blähungen – wenn der Darm die Segel setzt

- 83 Verstopfung – die Verdauung wieder in Fahrt bringen
 - 87 Durchfall – die Verdauung wieder ins Lot bringen
 - 91 Kopfschmerzen – eine quälende Pein
 - 93 Chronische Müdigkeit – dauernd abgeschlagen und erschöpft
 - 95 Nervöse Unruhe – ständig dieses Kribbeln
 - 97 Schlafstörungen – wenn das Schlafen schwerfällt
 - 99 Gedächtnisstörungen – den grauen Zellen auf die Sprünge helfen
- 103 ESSEN SIE SICH SCHÖN MIT DEN HEILKRÄFTEN AUS DER KÜCHE**
- 104 Glanz und Stabilität fürs Haar
 - 108 Wellness von innen für strahlend schöne Haut
 - 114 Cellulitis – ein typisch weibliches Problem
- 117 GESUND DURCHS JAHR MIT DEN HEILKRÄFTEN AUS DER KÜCHE**
- 118 Fit durch den Frühling – Zeit zum Entschlacken
 - 126 Fit durch den Sommer – Tipps für heiße Tage
 - 129 Fit durch den Herbst – gut geerdet durch Wind und Wetter
 - 133 Fit durch den Winter mit gestärkten Abwehrkräften
- 142 Literatur**
- 142 Register**