

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