

Service

Verwendete Literatur

Ein ausführliches Quellenverzeichnis finden Sie hier:
<https://extras.thieme.de/trias.htm>

Sachverzeichnis

A

Akne 158
– Anti-Akne-Programm 164
– Erwachsene 166
– Hautpflege 160
– Managementplan 159
– Milchprodukte 173
– Sonnenschutz 162
Algen 298
Alkalose 37
Alkohol 39
Anti-Aging-Food 97
Apfelessig 298
Atemübungen 279
– Bauchatmung 283
– Ujjayi-Atmung 280
Atmung 278
– Sport 284
Avocado 299

B

Basenkur (3-tägig) 304, 307, 309
Bauchatmung 283
Bauchspeicheldrüse 85
Blattgemüse, dunkelgrünes 301
Brühen 99
Buchweizen 300

C

Candidose 51
– Probiotika 54
Cellulite 179
– Darmgesundheit 192
– Managementplan 183
– Massageöle 183
– Milchprodukte 190
– Nährstoffzufuhr 187
– Ursachen 180
– Zucker 190
Chemikalien 40
Chlorophyll 54, 57, 300
Chrom 87, 174
Chrombedarf 87

D

Darmflora 46
Darmgesundheit 43, 175
Diethanolamin 123
Duftstoffe 121

E

Eier 94
Eiweiß, pflanzliches 96
Ekzeme 211
– Allergien 219
– Anti-Ekzem-Programm 227
– Apfelessig 233

- Auslöser 212
- Badeöle 222
- Biotin 234
- Chlorophyll 233
- Cremes 221
- Cremes, medizinische 224
- Eliminationsdiät 237
- Linderung 217
- Lotionen 221
- Managementplan 211
- Nahrungsergänzung 228
- Nahrungsmittel 236
- Probiotika 232
- Salben 221
- Verschlimmerung 215
- Endorphine 148
- Entspannung 143, 146
- Ernährungsplan 321
- Ernährungsprogramm (8-wöchig) 298

F

- Fettverbrennung 112
- Feuchtigkeitscremes 130
- Fisch 95, 301
- Fischöl 74
- Fischölkapseln 74
- Fleisch, rotes 95
- Formaldehyd 120
- Fragebögen
- Azidose 33
- Biotin 235
- Chrom 88
- Darmgesundheit 252
- Histamin 263
- Immunsystem 202
- Omega-3-Fettsäuren 71
- Omega-6-Fettsäuren 64
- Parasitenbefall 47
- Pilzinfektionen 52
- Proteine 93
- Verdauungstrakt 44
- Zinkmangel 170
- Zöliakie 91

G

- Gene 24
- Gesichtswässer 130
- Gesundheitscheck 19
- Getreideprodukte 90
- Gewichtsabnahme 16
- Gluten 90
- Glycin 228

H

- Hautfunktion 21
- Hautgesundheit 23
- Hautkrebs 136
- Hautpflege 119
- Hautpflegeroutine 133
- Hauttypen 127
- Histamin 263
- Huhn 94
- Hyaluronan 99

I

- Index, glykämischer 84
- Inhaltsstoffe, empfehlenswerte 124
- Isopropylalkohol 122

K

- Kaffee 37
- Kalziumlieferanten, milchfreie 69
- Kohlenhydrate 82
- Kohlenhydrate, langsame 86
- Kohlenhydrate, schnelle 83
- Kollagen 97
- Körner 90
- Kosmetikinhaltsstoffe 119
- Diethanolamin 123
- Duftstoffe 121
- Formaldehyd 120
- Isopropylalkohol 122
- Mineralöl 121

- Monoethanolamin 123
- Natriumlaurylsulfat 119
- Parabene 122
- Kosmetikprodukte 128
- Feuchtigkeitscremes 130
- Gesichtswässer 130
- Haltbarkeit 132
- Make-up 130
- Peelings 131
- Reinigungsprodukte 128
- Toner 130
- Kurkuma 302

L

- Lebensmittel, alkalisierende 55
- Lebensmittel, säurebildende 35
- Lebensmittel, verarbeitete 26
- Lebensmittelzusatzstoffe 336
- Leberentgiftung 18, 167, 231
- Lecithingranulat 302
- Leinöl 74
- Limetten 304
- Löwenzahnwurzel 303
- Lymphsystem 109

M

- Make-up 130
- Medikamente 42
- Melatonin 78, 103
- Milchprodukte 190
- Mineralöl 121
- Monoethanolamin 123

N

- Nachtkerzenöl 65
- Nahrungsergänzungsmittel 15
- Nahrungsmittel, gesunde 298
- Natriumlaurylsulfat 119

O

- Olivenöl 75
- Omega-3-Fettsäuren 70, 72, 169
- Omega-3-Fettsäuren-Bedarf 75

P

- Parabene 122
- Parasitenbefall 47
 - Antiparasitika 49
 - Lebensmittel, antiparasitäre 50
- Parasympathikus 143
- Peelings 131
- pH-Wert 30
- Pilzinfektionen 51
- Probiotika 46, 54
- Prostaglandine 60
- Proteinbedarf 93, 97
- Proteine 92
- Psoriasis 244
 - Anti-Psoriasis-Programm 249
 - Darmgesundheit 252
 - Leberentgiftung 249
 - Managementplan 244
 - Omega-3-Fettsäuren 253
 - Stress, Entspannung 254
 - Wasser-Öl-Licht-Therapie 246

R

- Rauchen 40
- Reinigungsprodukte 128
- Rosazea 259
 - Anti-Rosazea-Programm 268
 - Darmgesundheit 271
- Ernährung 274
- Histamin 262
- Linderung 267
- Managementplan 260
- Nahrungsergänzung 272
- Sport 269
- Rotwein 39

S

Salicylatunverträglichkeit 220
 Säure- oder Basenwert 30
 Säurebildner 35
 Schlaf 103, 106
 Schlaflosigkeit 104
 Schuppen 196
 – Anti-Pilz-Mittel, natürliches 199
 – Anti-Schuppen-Hausmittel 198
 – Anti-Schuppen-Programm 201
 – Apfelessig 199
 – Entspannung 203
 – Haarpflegeprodukte 197
 – Immunsystem 201
 – Managementplan 196
 – Medikamente 206
 – Nahrungsmittel 204, 208
 – Psoriasis 200
 – Sport 207
 – Stress 203
 Schwangerschaft 15
 Schwarztee 37
 Schwitzen 109, 113
 Sonnenschutz 136
 Sonnenschutzmittel 139
 Sport 110, 175, 188
 – Trainingsprogramm 115
 Sportatmung 284
 Stress 143
 – Definition 144
 – Erkrankungen 143
 Stresstest 145

T

Talgproduktion 168
 Toner 130
 Toxine 185

U

Übersäuerung 32
 Ujjayi-Atmung 280
 UV-Strahlung 138

V

Verstopfung 43
 Vitamin A 174

W

Wasserbedarf 45
 Weizengras 54

Z

Zink 169
 Zinklieferanten 172
 Zitronen 304
 Zöliakie 90
 Zucker 190

TRIAS, einer der führenden Ratgeberverlage im Bereich Gesundheit, gehört zur Thieme Gruppe, marktführender Anbieter medizinischer Fachinformationen und Services. Anspruch der Thieme Gruppe ist es, den im Gesundheitswesen tätigen Berufsgruppen sowie allen an Gesundheit Interessierten genau die Informationen und Angebote bereitzustellen, die sie in einer bestimmten Arbeitssituation oder Lebensphase benötigen. Durch die hohe Qualität und zielgruppenspezifische Relevanz der angebotenen Leistungen bereitet Thieme den Weg für eine bessere Medizin und mehr Gesundheit im Leben.