

## Stichwortverzeichnis

### A

Adaptogen 300  
 Adstringierend 300  
 Allicin 86  
 Allylisothiocyanate 162  
 Alterativ 300  
 Alzheimer-Krankheit 97  
 Alzheimer-Krankheit 139  
 Amenorrhö 300  
 Analfissuren 53  
 Analgetikum 300  
 Anämie 89  
 Angst 70, 232, 264, 283  
 Anspannung 232  
 Antibiotika 23  
 Antiemetikum 300  
 Antioxidantien 22  
 Antispasmodikum 300  
 Antitussivum 300  
 Anxiolytisch 300  
 Aphrodisiakum 117  
 Aphthen 207, 232  
 Appetitlosigkeit 21  
 Appetitmangel 71  
 Aromatherapie 108  
 Arthritis 71, 154, 276  
 Artischocke 240  
 Artischocken-Orangen-Bitter  
 245  
 Ashwagandha 282  
 Ashwagandha-Bananen-  
 Smoothie 287  
 Ashwagandhabutter 287  
 Ashwagandha-Datteltugeln  
 288  
 Asthma 71  
 Astragalus 290  
 Astragalus-Brühe 297  
 Astragalus-Chai 294  
 Astragalus-Kardamom-Reis  
 296  
 Atemwegsinfekte 198  
 Atmungssystem 77  
 Auberginen-Brennnessel-  
 Pfanne 193  
 Aufstoßen 21, 71

Ausgeglichenheit 256  
 Autoimmunerkrankung 23  
 Ayurveda 77

### B

Berberin 23  
 Bindehautentzündung 266  
 Bioflavonoide 208  
 Bioverfügbarkeit 154, 301  
 Bitterer Artischockentee 244  
 Blähungen 21, 71  
 Blutdruck 242  
 Bluthochdruck 116, 224  
 Brennnessel 186  
 Brennnessel-Nährtee 192  
 Bronchitis 71, 162

### C

Cayennepfeffer 50  
 Cayennesalbe 59  
 Cayennetea 58  
 Chiasamenpudding mit Zimt-  
 Ahornsirup 183  
 Chinesisches Fünf-Gewürz-  
 Pulver 157  
 Cholagog 301  
 Choleretika 242  
 Choleretisch 301  
 Cholesterin 242  
 Cholesterinspiegel 97, 146, 224  
 chronisches  
 Müdigkeitssyndrom 258,  
 292  
 Cortison 13  
 Curcumin 154

### D

Dammschnitt 108  
 Darmflora 23, 275, 301  
 Demenz 232  
 Depression 249  
 Depressionen 108  
 Der beste Kaffee der Welt 253  
 Der perfekte Rosmarintee 141  
 Diaphoretisch 301  
 Diffusiv 301

Diuretikum 124  
 Diuretisch 301  
 Divertikulitis 96  
 DNA-Schäden 232  
 Durchblutung 79  
 Durchfall 21  
 Dysbiose 301  
 Dyspepsie 80, 242

### E

Earl Grey Tee, selbst gemacht  
 217  
 Eggnog 118  
 Emmanogogum 301  
 Endothelfunktion 301  
 Energetik 30  
 Entgiftung 189, 249  
 Entspannung 106  
 Entwässerung 274  
 Entzündung 95  
 Entzündungen 98, 207, 250  
 Erkältung 54, 79, 87, 139, 161,  
 170, 197  
 Erkältungen 132  
 Erschöpfung 249, 258  
 Expektorierend 302

### F

Fatigue 258  
 Fenchel 60  
 Fenchelbitterpastillen 66  
 Fencheltee 67  
 Feuercidre 56  
 Fibromyalgie 292  
 Fieber 178, 199, 266

### G

Garam Masala 103  
 gastroösophagealen Reflux 53  
 Gebackenes Wurzelgemüse mit  
 Fenchel 64  
 Gebratene Salbeiblätter 149  
 Gedächtnis 97  
 Gehirn 249, 256, 284  
 Geschmacksexperiment 38  
 Ghee 302

Grippe 54, 79, 87, 132, 139,  
161, 170, 197, 198  
Grüntee-Rosencreme 219

## H

Haar 188  
Haarausfall 140  
Hagebutten-Apfel-Müsli 211  
Hagebutten-Cranberry-  
Kompott 210  
Halsschmerzen 146  
Halstee mit Zimt 182  
Hämorrhoiden 53  
Hautschutz 138  
Heiße Schokolade 259  
Hepatoprotektiv 302  
Herpes 232  
Herz 71, 87, 97, 124, 138, 206,  
214, 225, 256, 293  
Herzerkrankungen 80  
Herzinfarkt 53  
Herzinsuffizienz 250  
Heuschnupfen 71, 189  
Hitzewallungen 147  
Holunder 196  
Holunderbeerensirup 201  
Holunderblüten-Gesichtsserum  
203  
Holunderblütentee 202  
Homocystein 302  
Honigessig mit Thymian 173  
Hormonhaushalt 275  
Husten 170

## I

Immunmodulierend 302  
Immunsystem 23, 71, 86, 285,  
292  
Indisches Basilikum 68  
Infekt 171  
Infektabwehr 80  
Infektionen 170, 266  
Ingwer 76  
Ingwerlachs à la Xavier 82  
Ingwer-Zitronen-Tee 82  
Insulinresistenz 54, 71, 97, 179,  
189, 214, 250, 285, 302  
Inulin 86

## J

Juckreiz 265

## K

Kaffee 246  
Kakao 254  
Kalter Gewürzkaffee 252  
Kamille 262  
Kamilleneis 270  
Kamillenspülung für die Augen  
268  
Kamillentee mit Rose und  
Vanille 269  
Kampf-oder-Flucht-Modus 22  
Kardamom-Schokomousse-  
Kuchen 260  
Karminativ 302  
Keime 23  
Knoblauch 84  
Knoblauchhonig 92  
Knoblauchöl 91  
Knochen 188  
Kolikien 63  
Kolitis 96  
Konstitution 30, 303  
Kräuter 41  
Kräuterheilkunde 13  
Krebs 23, 98, 162, 276  
Kreislauf 71  
Küchengeräte 46  
Kürbissuppe mit Senfsamen  
165  
Kurkuma 94  
Kurkuma-Kürbis-Dip 103  
Kurkumamilch 100

## L

Lagerfähigkeit 44  
Lammsteak mit Rosmarin 143  
Lavendel 104  
Lavendelbadesalz 110  
Lavendelmaske 111  
Lavendel-Orangen-Pudding  
112  
Leber 242, 293  
Leberfunktion 96  
Löwenzahn 272  
Löwenzahnpesto 277

Löwenzahn-Reishi-Tee 277  
Löwenzahnwurzelessig 278  
Lunge 162  
Lungenprobleme 71  
Lungenschwäche 71

## M

Magengeschwür 21, 71, 96  
Magenschmerzen 21  
Massageöl mit Ingwer und  
Lavendel 83  
Melissenwasser 235  
Menopause 147  
Menstruation 62, 63, 188  
Menstruationskrämpfe 61, 276  
Metabolisches Syndrom 303  
Migräne 79, 109  
Möhrengewürzkuchen 120  
Mukolytisch 303  
Mund 214  
Mundgeschwüre 108  
Mundhygiene 146  
Muskatnuss 114  
Muskelkrämpfe 189  
Muskelspannungen 61

## N

Nährstoffaufnahme 153  
Naturheilkunde 25  
Nervensystems 22  
Nerventonikum 303  
Nervosität 232, 264  
Nessel-Dukkah 191  
Nieren 293  
Nierenfiltrationsrate 249

## O

Ödem 303  
Orangenhuhn mit  
Zitronenmelisse 236

## P

Parodontose 266  
Peristaltik 303  
Petersilie 122  
Petersilienkartoffeln 127  
Petersilien-Koriander-Pesto  
Eistee 126  
Petersilien-Vinaigrette 126

Pfefferborschtsch 158  
 Pfefferminze 128  
 Pfefferminz-Hibiskus-Eistee  
 134  
 Pfefferminzraita 133  
 Pfefferminzumschlag gegen  
 Kopfschmerzen 134  
 Phytomedizin 14  
 Pilzinfektion 170  
 Piperin 154  
 Präbiotikum 86  
 Präbiotisch 303  
 prämenstruelles Syndrom 207  
 Prostata 189  
 Provenzalische Tomaten 174

## R

Rasayana 303  
 Räucherhummus mit  
 Knoblauch 90  
 Reizdarmsymptomatik 52, 62  
 Reizdarmsyndrom 130  
 Rose 204  
 Rosenblütentee 209  
 Rosmarin 136  
 Rosmarintapenade 142

## S

Salbei 144  
 Salbeihuhn 150  
 Salbeitee mit Zitrone 149  
 Schlaf 106, 232, 283  
 Schlafstörungen 116, 232, 264  
 Schmerzen 55, 71, 78, 98, 163,  
 207

Schmerzlinderung 55, 139,  
 171, 189, 265  
 Schokoladen-Erdbeer-Pudding  
 259  
 Schüttelfrost 154  
 Schwangerschaft 188  
 Schwarzer Pfeffer 152  
 Schweißausbrüche 147  
 Schwitzkur 58  
 Senf 160  
 Senfbad mit Ingwer 166  
 Senf nach Art des Hauses 164  
 Sexualsystem 284  
 Sodbrennen 21, 53, 71  
 Stimmung 232  
 Stimmungsschwankungen 276  
 Stoma 265  
 Stress 70, 214, 232  
 Sud 304

## T

Tee 212  
 Teepause mit Oolong-Tee 218  
 Thermogenese 53  
 Thymian 168  
 Thymian-Hustensirup mit  
 Kirschrinde 175  
 Trikatu-Pastillen 156  
 Tulsi-Ingwer-Cocktail 74  
 Tulsi-Ingwer-Sirup 73  
 Tulsitee 73  
 Typ-2-Diabetes 54, 71, 87, 97,  
 179, 189, 214, 225, 285

## U

Übelkeit 21, 71, 80

## V

Vasokonstriktion 304  
 Verdauung 21, 52, 80, 96, 171,  
 274  
 Verdauungsbeschwerden 53,  
 71, 116, 124, 130, 139, 154,  
 241, 266, 275  
 Verdauungsprobleme 62  
 Verdauungssystem 77  
 Verdauungsträgheit 71  
 Verhältnisangaben 44  
 Verschleimung 154  
 Verstopfung 21

## W

Weißdorn 222  
 Weißdornessig 228  
 Weißdornlikör 228  
 Weißdorn-Nährtee 227  
 Winterblues 232  
 Wundheilung 96, 207, 265

## Z

Zähne 179, 188, 214  
 Zahnfleisch 179  
 Zimt 176  
 Zimtzahnpulver 181  
 Zitronenmelisse 230  
 Zitronenmelisse-Nährtee 234  
 Zucker 46  
 Zutaten 45

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!  
 Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice  
 kundenservice@trias-verlag.de  
 Lektorat TRIAS Verlag  
 Postfach 300504 · 70445 Stuttgart  
 Fax: 0711 8931-748