



- 6 Vorwort
- 9 **Nutrazeutika kennen lernen und nutzen**
- 10 Eine kleine Einführung
- 12 Was sind Nutrazeutika?
- 16 Pflanzenwirkstoffe für Körper und Geist
- 24 So bereiten Sie Ihre Nutrazeutika zu
- 43 **Die 22 besten Nutrazeutika**
- 44 Anis
- 50 Apfel
- 56 Brennnessel
- 62 Cranberry
- 66 Fenchel
- 72 Ingwer
- 78 Kamille, echte
- 84 Karotte (Möhre)
- 88 Kapuzinerkresse
- 92 Knoblauch
- 98 Kümmel
- 102 Kurkuma
- 108 Lavendel, echter
- 114 Leinsamen
- 120 Meerrettich
- 126 Pfefferminze
- 132 Rosmarin
- 138 Salbei, echter
- 144 Schwarzer Rettich
- 148 Thymian
- 156 Wacholderbeeren
- 162 Zwiebel (gelbe Zwiebel)
- 169 **Heilen und gesund bleiben**
- 170 **So setzen Sie Nutrazeutika gezielt ein**
- 170 Das Immunsystem stärken
- 172 Verdauungsbeschwerden lindern, die Verdauung fördern
- 176 Gesunde Gefäße und gute Blutwerte
- 178 Entspannen und die Psyche ausgleichen
- 180 Rundum gesunde Haut
- 182 Wieder durchatmen bei Husten und Schnupfen
- 184 Entwässern und Harnwege durchspülen
- 185 Der Entstehung von Krebs vorbeugen
- 187 Entzündliche rheumatische Erkrankungen lindern
- 189 Stichwortverzeichnis
- 191 Empfehlungen von Dr. Karin Buchart