

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