

EtemedUlfBöhmg

6J?

j
t

'0 / 'w

?•

STOFFWECHSEL
UND\feRDAUUNG
NATURNAHE BEHANDLUNG

Orac Pietsch

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Über dieses Buch | 7 |
| Punkte und Flächen zur Behandlung von Verdauungsstörungen | 9 |
| Punkte- und Flächenmassage bei Magen- und Zwölffingerdarmleiden | 12 |
| Die Fußreflexzonen | 12 |
| Die Rückenreflexzonen | 14 |
| Wirksame Einzelpunkte | 15 |
| Punkte- und Flächenmassage bei chronischer Verstopfung | 19 |
| Die Fußreflexzonen | 19 |
| Die Rückenreflexzonen | 21 |
| Wirksame Einzelpunkte | 22 |
| Punkte- und Flächenmassage bei Leber- und Galleleiden | 24 |
| Die Fußreflexzonen | 24 |
| Die Rückenreflexzonen | 25 |
| Wirksame Einzelpunkte | 26 |
| Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen durch Fehlernährung | 29 |
| Erbanlage, Fehlernährung und Erkrankung | 29 |
| Fehlernährung in Wohlstandszeiten | 32 |
| Der „haushälterische“ Umgang mit tierischen Produkten | 34 |
| Die Auswahl der Nahrungsmittel | 45 |
| Ernährung bei der Gicht | 52 |
| Heilkräuter bei der Gicht | 55 |
| Fette und Stoffwechselerkrankungen | 56 |
| Ernährung bei Fettstoffwechselstörungen | 60 |
| Polyensäurereiche Produkte | 64 |
| Heilkräuter bei Fettstoffwechselstörungen | 68 |
| Ernährung bei Verdauungskrankheiten | 68 |
| Ernährung bei chronischer Verstopfung | 75 |
| Nahrungsmittel mit heilsamen Charakter | 79 |
| Der Weißkohl | 80 |
| Die Kartoffel | 84 |
| Die Artischocke | 86 |
| Der Rettich | 88 |
| Die Rote Bete | 90 |
| Die Gelbe Rübe | 92 |
| Der Lein | 94 |
| Heilkräuter bei Verdauungserkrankungen | 97 |
| Blähungswidrige Heilkräuter | 97 |
| Der echte Kümmel | 99 |
| Der wilde Fenchel | 102 |
| Der Anis | 105 |
| Heilkräuter mit vorwiegender Wirkung auf den Magen | 108 |
| Die echte Kamille | 113 |
| Die Pfefferminze | 120 |
| Die Melisse | 124 |
| Der gelbe Enzian | 126 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------|------|
| Das Tausendguldenkraut | .129 |
| Der Bitterklee | .132 |
| Der Kalmus | .135 |
| Die Engelwurz | .138 |
| Das Benediktenkraut | .141 |
| Das Isländisch Moos | .144 |
| Heilkräuter mit vorwiegender Wirkung auf Leber und Galle | .146 |
| Die Mariendistel | .148 |
| Der Wermut | .151 |
| Der Beifuß | .154 |
| Verstopfung (Obstipation) und Heilkräuter | .157 |
| Emodinhältige Abführmittel | .158 |
| Der Medizinalrhabarber | .161 |
| Der Faulbaum | .164 |
| Die Senna | .167 |
| Die Aloe | .170 |
| Emodinfreie Abführmittel | .173 |
| Der Schlehdorn | .174 |
| Der Erdrauch | .176 |
| Die Esche | .178 |
| Die Manna-Esche | .180 |
| Heilkräuter gegen Durchfall | .181 |
| Die Blutwurz | .184 |
| Die Heidelbeere | .187 |
| Die schwarze Johannisbeere | .190 |
| Literaturverzeichnis | .192 |