

Jean Carper

Natur wirkt Wunder

Die einzigartige Heilkraft
von Pflanzen, Vitaminen und
anderen natürlichen Mitteln

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Maria Zybak

Econ

Inhalt

Einleitung 11

Die Revolution hat begonnen 19

Ein wertvolles Herzmittel

Coenzym Q-10 41

Das Prozac der Pflanzen

Johanniskraut - Hypericum 57

Die exotische Gedächtnispille

Ginkgo 72

Hart gegen Cholesterin, gut für die Arterien

Grapefruit-Pektin 89

Das Super-Aspirin aus der Natur

Mutterkraut 102

Das Wundermittel gegen Osteoarthritis

Glucosamin 112

Natürliche Wunderwaffe gegen Infektionen

Echinacea 132

Gottes Valium

Baldrian 147

Kleine Leberpillen mit großer Wirkung

Mariendistel 159

Die geheimnisvolle Heuschnupfen-Medizin

Blütenpollen 174

Natürliche Hilfe gegen Übelkeit
Ingwer 183

Ein exotischer Tranquilizer
Kava-Kava 193

Das Antabus der Pflanzenwelt
Kudzu 203

Das Universalheilmittel
Fischöl oder Omega-3-Fettsäuren 211

Das richtige Mittel für die Prostata
Sägepalme 229

Ungewöhnliche Gichtmittel
Kirschsafft und Selleriesamen 241

Das Neueste gegen chronische Müdigkeit
Süßholzwurzel 252

Phantastische Stärkungsmittel für die Blutgefäße
Traubenkern-OPC und Pycnogenol 267

Eine hochwirksame Krebstherapie
Spezialdiät und Ergänzungspräparate 286

Das unbekannte Schmerzmittel
Pfefferminzöl 302

Wunderbare neue Herzmittel
Vitamin C und Vitamin E 314

Tips zum Kauf und zur Anwendung
von Naturheilmitteln 330

Adressen 337

Literatur 338

Register 343