



Gerhard Jäger

Die grüne Kur

Gesundheit aus Pflanzensäften



Mosaik Verlag

Warum eigentlich Kur-Cocktails 6

Pflanzensäfte sind Natur pur 7

Das Pflanzensaft-ABC von Artischocke bis Zwiebel 23

Kur-Cocktails für alle Gelegenheiten 63

Der Morgendrink: ein Muntermacher 68 • Der Feierabenddrink: Kraftspender für die Freizeit ² • Der Aperitif: Vorfreude aufs Essen 78 • Der Digestif: Kur-Cocktail nach dem Essen 83 • Long Drinks: Gemütlichkeit am Abend und Durstlöscher ^H ⁷
Gute-Nacht-Drinks: besser schlafen 91 • Kur-Cocktails bei Erkältungskrankheiten 95 • Kur-Cocktails bei Stoffwechselstörungen ⁹ ⁷

Die häufigsten Beschwerden
und ihre Behandlung mit Pflanzensäften 103

Stichwortverzeichnis 125