

Gabriela Schwarz

Gesund mit

Nüssen

- Immunstärkend
- Darmregulierend
- Demenzvorbeugend

Inhalt

Vorwort	7
Nüsse – echte und »falsche«	9
Die gesunden Inhaltsstoffe der Nüsse	9
Nüsse sind mehr als nur ein Snack	23
Beim Genuss zu beachten	27
Krankheiten/Beschwerden, denen man mit Nüssen vorbeugen kann bzw. die sich mit Nüssen positiv beeinflussen lassen	29
Abwehrschwäche	29
Arteriosklerose (Atherosklerose)	30
Bluthochdruck	31
Darmträgheit, Verstopfung (Obstipation)	32
Demenz	32
Depression	33
Diabetes mellitus Typ 2	35
Durchblutungsstörungen (siehe auch Arteriosklerose)	36
Gallenbeschwerden	37
Gastritis (Magenschleimhautentzündung)	37
Herzinfarkt	38
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	39
Konzentrationsschwäche/Konzentrationsstörungen	39
Koronare Herzkrankheit	40
Krampfadern	40
Magengeschwür, Zwölffingerdarmgeschwür	41
Mangelscheinungen durch Vitamin- und Nährstoffdefizit	42
Nervenschwäche (Neurasthenie)	43
Schlafprobleme	43
Schlaganfall	44
Sodbrennen	45

Nüsse: von Cashewnuss bis Walnuss	46
Cashewnuss	46
Erdnuss	52
Haselnuss	58
Kokosnuss	65
Macadamianuss	74
Mandel	80
Paranuss	88
Pekannuss	92
Pistazie	98
Walnuss	104
Schönheitspflege für Haut und Haar	114
Gesichtsmasken	114
Peelings	118
Haarpackungen	119
Dampfbad	120
Rezepte mit Nüssen	122
Einführung	124
Suppen und Eintöpfe	125
Vorspeisen und Salate	129
Hauptgerichte	135
Nachspeisen	149
Gebäck, Brot	152
Müslis	160
Aufstriche	163
Getränke	166
Die Autorin	169
Bildquellen	169