

Reinhard Eichelbeck

GESUNDHEIT

d i e m a n e s s e n k a n n

Die besten
Fitmacher von A - Z

Vorwort

7

Warum natürliche Ernährung immer wichtiger wird**1. Acerola – Vitamin C für die Immunabwehr**

12

Hilfreich bei Infektanfälligkeit, Leistungstief, schwachem Bindegewebe und Allergien. Verbessert die Eisenaufnahme und den Fettstoffwechsel. Schützt die Zellen vor dem Altern und vor Krebs

**2. Algen – Für die innere Reinigung**

16

Zur Ausleitung von Schadstoffen, Anregung des Stoffwechsels, Senkung von Blutdruck und Cholesterin. Wirken Hautalterung entgegen und stärken das Immunsystem

**3. Aloe vera – Die Hausapotheke im Blumentopf**

24

Unterstützt bei Übersäuerung, Verschlackung und beim Abnehmen. Bringt verbrauchte Energie zurück, stärkt die Blutzirkulation und die Abwehrkräfte

**4. Äpfel – An apple a day keeps the doctor away**

28

Senken das Risiko für Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen, Leber- und Nierenleiden. Zur Aktivierung der Abwehrkräfte und Senkung von Blutdruck und Cholesterinspiegel. Allgemein reinigend und entgiftend und die Verdauung regulierend

**5. Aronia – Der Radikalkiller**

32

Senkt das Risiko von Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen. Wirkt entzündungshemmend, gefäßschützend, immunmodulierend und schleimlösend. Hilft bei hohem Blutzucker und Magen-Darmbeschwerden

**6. Artischocke – Bringt Leber und Galle in Schwung**

36

Gegen vielerlei Verdauungsbeschwerden. Wirkt harntreibend, entgiftend, krampflosend und entzündungshemmend. Fördert die Gallenbildung, senkt Cholesterin und Blutfettwerte. Gut für Diabetiker

**7. Beerenfrüchte – Köstlich-gesunde Vitaminbomben der Spitzenklasse**

40

Schutz vor Erkältung, Entzündungen, Krebs, Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Arteriosklerose und altersbedingten Degenerationserscheinungen

**8. Bienenprodukte – Das Beste aus bunten Blüten**

56

Energiespender, Nervennahrung und Bakterienkiller. Gut gegen Husten und Heiserkeit, zur Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit und zur Stärkung des Immunsystems



9. Bierhefe – Balsam für Haut, Nerven und Organe

68

Reich an Proteinen, Mineralstoffen und B-Vitaminen. Hilfreich bei Haut-, Haar- und Nagelproblemen, Durchfall und nach Antibiotikaeinnahme. Fördert Stoffwechsel und Darmflora



10. Brennnessel – Zur Entwässerung und Blutreinigung

72

Hilfreich bei Gicht, Rheuma und Arthrose, bei Ödemen und Hexenschuss und beliebt als Frühjahrskur



11. Chili, Paprika & Co. – Belebende Schärfe gegen Rheuma

76

Vitamin-C-Quelle, von der Augen, Verdauung, Blutgefäße und Abwehrkräfte profitieren. Wirkt entzündungshemmend, fieber- und blutdrucksenkend, schmerzlindernd



12. Gemüse – Unentbehrliche Gesundheitsmacher

82

Gemüse macht schlank und hält vital. Schützt den Körper vor vielen Zivilisationskrankheiten, wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes oder Übergewicht. Vor allem auch vor Darmkrebs



13. Gewürze – Die tägliche Prise Gesundheit

96

Die Klassiker bei Verdauungsproblemen, Erkältungen, Verspannungen oder Appetitlosigkeit



14. Ginkgo – Das Durchblutungswunder

102

Hält das Blut dünnflüssig und schützt die Nerven. Bei Schafensterkrankheit und Krampfadern, bei Kopfschmerzen und zerebralen Durchblutungsstörungen. Antioxidativ und entzündungshemmend



15. Ginseng – Die geheimnisumwitterte „Menschenwurzel“

106

Hilfreich bei vielen Altersbeschwerden. Zur allgemeinen Kräftigung, gegen Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und zur Besserung von Altersdiabetes



16. Granatapfel – Verjüngungskur und natürliche Hormonersatztherapie

114

Regulierend wirksam bei Wechseljahresbeschwerden, Herz- und Kreislaufproblemen, bei Prostatavergrößerung und Infektionen



17. Hagebutte – Der „Feuerlöscher“ bei Gelenkproblemen

120

Schützt vor Erkältungen, Grippe, Darmerkrankungen, Blasenentzündung, Arthrose und Vitamin-C-Mangel



18. Hülsenfrüchte – Starke Eiweißquelle mit „Mehrfachfunktion“

126

Mineralienreiches Eiweiß, das Karies, Verstopfung, Diabetes, Darmkrebs, Herz-Kreislauferkrankungen und hohem Cholesterinspiegel vorbeugt



19. Ingwer – Das große „Universalheilmittel“

136

Hilft bei Übelkeit, Erbrechen und Reisekrankheit. Stärkt die Abwehrkräfte, macht Appetit und beruhigt Magen und Darm



20. Kakao – Weckt alle Lebensgeister

142

Zur Vorbeugung von Krebs- und Herz-Kreislauferkrankungen. Schützt vor freien Radikalen, Cholesterin, Bluthochdruck und Insulinresistenz



21. Kohlgemüse – Der grüne Krebschutz

150

Wirkt antioxidativ, antimikrobiell, entzündungshemmend, blutdruck-, blut-zucker- und cholesterinsenkend



22. Kurkuma – Indiens heilige Pflanze gegen Volkskrankheiten

154

Hilft bei Verdauungsbeschwerden und hohem Cholesterinspiegel. Schützt vor Erkältung, Entzündungen und Arthroseschmerzen, Alzheimer, Rheuma, Gicht und Fibromyalgie



23. Nüsse und Kerne – Optimale Fettsäuren, lecker verpackt

160

Fördern Konzentration, Wundheilung, Knochenbildung und Sauerstoffversorgung. Helfen bei Stress und hohem Cholesterinspiegel. Senken den Blutdruck, schützen Magen und Darm



24. Obst – Viele Vitalstoffe, wenig Kalorien

170

Vermindert das Risiko für Demenz, Typ-2-Diabetes, Osteoporose und Herz-Kreislauferkrankungen. Es verlängert die Lebenserwartung und bremst die Faltenbildung



25. Pflanzenöle – Heilschätze für den täglichen Speisezettel

176

Quelle für besondere Fettsäuren: Omega-3 und Omega-6. Jedes Öl hat sein eigenes, vielfältiges Wirkungsspektrum



26. Pilze – Heilkräfte vom Anfang der Welt

192

Ob Immunschwäche, Cholesterin oder hoher Blutdruck, Übergewicht, Arteriosklerose, Diabetes oder Kreislaufprobleme – Heilpilze sind vielseitig einsetzbar



27. Sanddorn – Die „Zitrone des Nordens“

204

Hilfreich bei Erkältungen, Frühjahrsmüdigkeit und Hautproblemen. Schützt vor Mikroben, Entzündungen und Krebs. Fördert die Eisenaufnahme im Dünndarm



28. Sauerkraut – Der „Besen des Darms“

208

Die Vitalstoffbombe für den Winter. Stärkt das Immunsystem, regt die Verdauung an, fördert die Blutbildung und Wundheilung, senkt das Cholesterin und wirkt gegen Depressionen



29. Soja – Eiweißsuperstar und Gesundheitsmacher

214

Positive Auswirkungen bei Wechseljahresbeschwerden, Herz-Kreislaufkrankungen und Hautalterung. Schützt vor einigen Krebsarten und fördert die Lungengesundheit



30. Tee – Anregend, entspannend und krebshemmend

222

Hilfreich bei Parkinson, Alzheimer und Herz-Kreislaufkrankungen. Schützt vor Diabetes, Sonnenbrand, Osteoporose, Karies und Krebs



31. Weintrauben – Nicht nur im Weinglas wertvoll

230

Schutz vor Altersdemenz, Arteriosklerose und Herzinfarkt, vor Karies und Zahnfleischentzündungen, zu hohem Cholesterinspiegel und hohen Blutfettwerten. Entgiften den Darm, reinigen Nieren, Blase und Harnwege



32. Weizengras – Vitalisierend und abwehrstärkend

238

Allgemein kräftigend, entzündungs- und krebshemmend. Verdauungsfördernd, darmschützend, reinigend, basenbildend und entsäuernd



33. Zitrusfrüchte – Sauer macht nicht nur lustig, sondern rundum gesund

246

Stärken das Immunsystem, fördern die Eisenaufnahme im Dünndarm und die Wundheilung. Zellschützend und krebsvorbeugend, Anti-Aging-Effekt



34. Zwiebel, Knoblauch und Co. – Heilsame Nahrung seit Jahrtausenden

256

Bewährt bei Husten und Heiserkeit, hilfreich bei Krebs und Asthma. Verdauungsfördernd, entgiftend, cholesterinsenkend, gefäßschützend, gerinnungshemmend

Register – Von Arteriosklerose bis Zahnfleischentzündung

268

Beschwerden von A – Z und die dazugehörigen Heil-Nahrungsmittel