

Uwe Geißer



Heilerin Mariendistel



Nicht nur bei Lebererkrankungen,
Reizmagen und Gallenbeschwerden



Schirner
Verlag



Einleitung.....	8
Entgiftung ist die beste Prophylaxe.....	17
Unser Entgiftungsorgan Leber.....	21
Lebererkrankungen und Leberleiden	27
Die Mariendistel (Silybum marianum)	30
Nebenwirkungen und Gegenanzeigen	38
Samen, Pulver oder Kapseln?	39
12-Wochen-Entgiftungskur	42
Die besten Mariendistel-Rezepte	45
Rezept für Mariendisteltee	45
Rezept für Magenbitter mit Mariendistel.....	45
Rezept für Mariendistelkraut-Tinktur	46
Rezept für meine Mariendistel-Tinktur	46
Rezept für die klassische Mariendistel-Tinktur (Rademacher'sche Stechkörnerkur).....	47
Rezept für einen leckeren Mariendistel-Smoothie ...	48

Körperliche Probleme und meine Tipps	49
Alkoholkonsum	49
Chemotherapie	50
Darmkrebs	52
Diabetes.....	55
Gallenbeschwerden	59
Gicht.....	62
Hämorrhoiden	64
Krampfadern.....	67
Leberbeschwerden	69
Mariendistel für Tiere	74
Migräne, Kopfschmerzen.....	75
Morbus Cushing	79
Reisekrankheit	81
Reizmagen.....	83
Schuppenflechte (Psoriasis).....	86
Sehchwäche und Müdigkeit.....	89
Weitere Beschwerden, die mit Mariendistel behandelt werden können	94

Schlusswort	100
Shop-Empfehlungen	102
Über den Autor	103
Bildnachweis.....	109

