

# Inhalt

Warum das Immunsystem so wichtig ist . . . . .	9
Funktion, Wirkung und Regelsysteme unserer Abwehr . . . . .	12
Organismen und Fremdstoffe, die schaden können . . .	13
Aufbau des Immunsystems . . . . .	19
Die empfindliche Balance: Was das Immunsystem schwächt und stärkt . . . .	24
Umwelt . . . . .	25
Arbeit . . . . .	25
Beziehung . . . . .	26
Bewegung . . . . .	27
Ernährung . . . . .	28
Körperpflege . . . . .	29
Verhalten . . . . .	30
Streß . . . . .	31
Folgen eines geschwächten Immunsystems . . . . .	33
Zusammenfassung . . . . .	35
Propolis: Hüterin der Gesundheit . . . . .	36
Mythen und Heiltradition . . . . .	36
Was ist Propolis? . . . . .	37

Propolis – ein potenter Erregerkiller . . . . .	41
Wie entsteht Propolis? . . . . .	42
Handelsformen . . . . .	44
Inhaltsstoffe . . . . .	46
Wirkung auf den menschlichen Organismus . . . . .	47
Wissenschaftliche Forschungsergebnisse . . . . .	48
Zusammenfassende Beurteilung . . . . .	50
Ginseng: Heilmittel der Kaiser und Könige . . . . .	52
Mythen und Heiltradition . . . . .	52
Pflanzenbeschreibung . . . . .	54
Anbau und Ernte . . . . .	56
Handelsformen . . . . .	57
Inhaltsstoffe . . . . .	59
Wirkung auf den menschlichen Organismus . . . . .	59
Wissenschaftliche Forschungsergebnisse . . . . .	62
Zusammenfassende Beurteilung . . . . .	64
Schwarzkümmel: Samen der Pharaonen . . . . .	66
Mythen und Heiltradition . . . . .	66
Pflanzenbeschreibung . . . . .	68
Anbau und Ernte . . . . .	70
Handelsformen . . . . .	70
Inhaltsstoffe . . . . .	72
Wirkung auf den menschlichen Organismus . . . . .	77
Wissenschaftliche Forschungsergebnisse . . . . .	78
Zusammenfassende Beurteilung . . . . .	80

Teebaumöl: die natürliche Schranke . . . . .	82
Mythen und Heiltradition . . . . .	82
Pflanzenbeschreibung . . . . .	84
Anbau und Ernte . . . . .	86
Handelsformen . . . . .	87
Inhaltsstoffe . . . . .	88
Wirkung auf den menschlichen Organismus . . . . .	90
Wissenschaftliche Forschungsergebnisse . . . . .	93
Zusammenfassende Beurteilung . . . . .	96
Lapacho: der Baum des Lebens . . . . .	99
Mythen und Heiltradition . . . . .	99
Pflanzenbeschreibung . . . . .	100
Anbau und Ernte . . . . .	102
Handelsformen . . . . .	103
Inhaltsstoffe . . . . .	104
Wirkung auf den menschlichen Organismus . . . . .	106
Wissenschaftliche Forschungsergebnisse . . . . .	107
Zusammenfassende Beurteilung . . . . .	110
Grundrezept . . . . .	111
Die Einsatzmöglichkeiten der fünf Heilmittel . . . . .	112
Entlastung des Immunsystems . . . . .	112
Infektanfälligkeit, Dauerinfekt und AIDS . . . . .	114
Akne . . . . .	119
Allergien . . . . .	121
Autoaggressive Krankheiten . . . . .	122

Ekzeme und schlecht heilende Wunden . . . . .	124
Erschöpfungszustände . . . . .	126
Fußpilz . . . . .	128
Hautpilz . . . . .	128
Pilzinfektionen, innere . . . . .	129
Vorbeugung . . . . .	130
Zellentartung . . . . .	130
Weitere Methoden zur Stärkung Ihres Immunsystems . . . . .	133
Ernährung . . . . .	133
Entgiftung . . . . .	137
Der Innere Führer . . . . .	140
Schlaf . . . . .	141
Bewegung . . . . .	143
Natur . . . . .	144
Positive Lebenseinstellung . . . . .	144
Lachen . . . . .	145
Morgendliche Wechselduschen . . . . .	146
Rizinuswickel . . . . .	146
Vitamin E . . . . .	147
Massage . . . . .	147
Weiterführende Literatur . . . . .	149
Quellen . . . . .	152
Register . . . . .	154