

**GSTEN
SEN
Blick!**

über
ingen



m.w. VERLAG
www.web-adressbuch.de

NATUR & HEILEN ^{INHALT}

DEZEMBER 2004

DIE MONATSZEITSCHRIFT & FÜR GESUNDES LEBEN

LESERFORUM	4	TIPPS	50
KURZ NOTIERT	6	Weihnachtsplätzchen für Eilige · Tipps bei Nasenbluten · Leberschützender Apéritif – selbstgemixt	
Fermentierter Weizenkeimextrakt wirksam bei Darmkrebs · Folat gegen schwere Migräne · Muschelverzehr nur in den Monaten mit R? · Bei Helio-bacter: Süßholz · Spaziergänge aktivieren das Gehirn · Weniger Milch durch Mobilfunk · Ist PMS auch Män-nersache? · Massage hilft Frühchen · Gesund durch die Kraft der Poesie · Was Großmütter schon immer wus-sen: Brotrinde ist gesund · Stutenmilch: antibakteriell und Abwehr stärkend		BERATUNGSSERVICE	52
BEWUSST-SEIN	10	Kreisrunder Haarausfall – Alopecia areata · Unterschied zwischen Magne-sium-Zubereitungen nach Dr. Schüssler und Hahnemann	
Das Lüften des Schleiers		AKTUELLE UMSCHAU	54
ERNÄHRUNG	12	Kultur-Erfahrung und Selbstrealisation: Spirituelle Reise nach Ladakh · Hilfs-organisation für Einzelschicksale	
Sonnenenergie für den Stoffwechsel: Trockenfrüchte		BÜCHER	56
WEGE NACH INNEN	24	FIRMENNACHRICHTEN	58
Reise zum Selbst. Vipassana – die uralte Meditations-technik Indiens		PRIVATE KLEINANZEIGEN	60
NATURHEILKUNDE	30	ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT	61
Mit Zimt gegen Diabetes – Nicht nur geschmackvolles Gewürz, sondern auch kraftvolles Heilmittel		TERMINE/TREFFPUNKTE	64
SANFTE MEDIZIN	36	IMPRESSUM	65
Japanische Entgiftungspflaster für die Gesundheit		ZU GUTER LETZT...	66
GANZHEITLICH HEILEN	40	P.S.	
Die Heilkraft der Stimme: Herzzentriertes Singen			
GESUNDES LEBEN	46		
Die großen Heilöle (2. Teil) Heilöl-Massagen für die Gesundheit			



Titelbild: Schweigrohr (*Dieffenbachia seguine* Schott). Familie: Araceae (Arongewächse). (Das Litho der abgebildeten Heilpflanze wurde uns freundlicherweise von der MAD AUS AG, Köln/Rhein, aus der Sammlung Kriegel, zur Verfügung gestellt).

infach bestellen:
01 52) 91 86 0
01 52) 91 86 10
und-salz.org



nd
n
ter:
VEDA THERAPEUTEN
-forum.de
s · Tel 084 24 - 88 57 58