

st bitter“
 urden die bitteren
 hrungsmitteln
 itterstoffe war aber
 andheit wie heute.

e wesentlich bitterer.
 r und Gallenblase,
 rüsen angeregt, mehr
 erleichterten dadurch
 terstützten damit
 Süß schmeckte
 e man die Bitter-
 tgehendst weg. Dies
 ung von bitteren
 Dingen benutzte
 thaltige Kräuter
 rstoffe noch mindest-
 unsere Nahrungs-
 natürlichen Bitter-
 zette Nahrungsmittel
 el, Farbstoffe, Schad-
 ten unser Verdau-
 en deshalb Bitter-
 wogenen Ernährung

®
 nlich hochwertiger
 undlage einer alten
 er heiligen Hildegard
 heutigen Zeit auf 18
 essert wurde.



ische Öle
 n und der hohe
 glicht neben den
 en ätherischen Öle
 ren.
 d ergänzen die
 ärkenden Leistung

entlich zur Bindung
 n Öle und erbringt
 vierungsstoffe.

ze, Kalmus, Kardamom,
 enchel, Galgant, Gelber
 Löwenzahn, Zitwer,

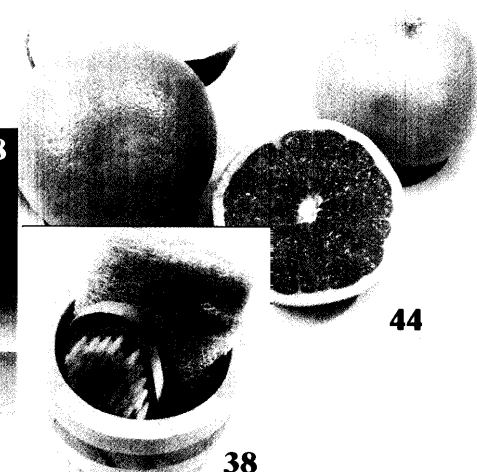
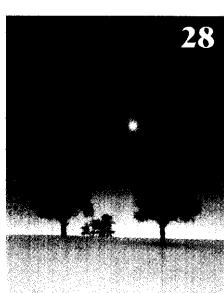
folgt wie auf der Flasche
 der Zunge zergehen

etriebs GmbH
 7 München
 089/4709579
 .bitterstern.de
 potheke unter der
 itlich

NATUR & HEILEN

INHALT
 Dezember 2007

DIE MONATSCHEFT FÜR GESUNDES LEBEN

LESERFORUM	4	TIPPS	52
EDITORIAL	5	Die beliebtesten Weihnachts-Gewürze: gut auch für die Gesundheit · Tipps gegen Sodbrennen · Malvenblütentee bei Husten und Heiserkeit	
KURZ NOTIERT	6	BERATUNGSSERVICE	54
Granatapfelsaft bei entzündlichen Gelenken · Wadenkrämpfe – Vor- beugung und Hilfe · Folsäure senkt Schlaganfallrisiko · Immer mehr Jugendliche haben Hörprobleme · Spaziergänge schützen vor Erkältung · Zellschutz und Immunabwehr mit pflanzlichen Konzentraten · Zähmt Zink Zappelphilippe? · Mehr Power durch ein kurzes Schläfchen · Lebens- stil der Frauen beeinflusst Brustkrebs- risiko		Verschiedene Fragen zur Eigenharn- Therapie · Stark juckendes Lippen- Ekzem	
DIE SEITE NEUN	9	AKTUELLE UMSCHAU	56
BEWUSST-SEIN	10	Energiesparlampen und ihre Neben- wirkungen: Zum Klima freundlich, zur Umwelt schlecht! · Impfen: Freie Ent- scheidung oder Zwang? · Schutz- programm für die Apotheke Natur	
Vom bewussten Loslassen		BÜCHER	58
NATURHEILKUNDE	12	ADRESSEN FÜR IHRE GESUNDHEIT	60
Blutdruck senken – Es geht auch ohne Pillen		PRIVATE KLEINANZEIGEN	62
SANFTE MEDIZIN	22	TERMINE/TREFFPUNKTE	64
Herzensruhe mit pflanzlich- homöopathischen Urtinkturen		IMPRESSUM	65
INTERVIEW	28	ZU GUTER LETZT...	66
Das Geschenk des gemeinsamen Abschieds. Interview mit Ruth Eder		P.S.	
ERNÄHRUNG	34		44
Carob – Natürlich süße Energie für jung und alt			28
GESUNDES LEBEN	38		
Heilkreide-Kur für zuhause			
NATURHEILKUNDE	44		
Natürliche Immunstärkungsmittel 2. Teil: Von Kuren und abwehr- stärkenden Maßnahmen			