

In dieser Ausgabe

Schmerzen und Entzündungen

Sauerkirschen, Olivenöl
und Linsen: Ihre besten
natürlichen Schmerzkiller 3

Arthrose und Arthritis

Bei Gelenkschäden gilt:
Zweimal die Woche Fisch,
aber wenig Fleisch oder Eier 4

Osteoporose

Kalzium, Vitamin D und K –
so bleiben Ihre Knochen
bis ins hohe Alter stabil 5

Diabetes

Der absolute Verzicht
auf Zucker ist längst als
Medizin-Mythos entlarvt 6

Sodbrennen und Verdauungsprobleme

Verdauungsprobleme gehören
in die Hände eines erfahrenen
Naturheilkundlers 7

Bluthochdruck

Welche Ernährungstipps Ihnen
wirklich helfen – Salz sparen
gehört nicht dazu 8

Infekte und Immunschwäche

Kohl und Zwiebelgemüse
schützen Sie besser als
Vitamin-C-reiches Obst 9

Krebserkrankungen

Eine gesunde Ernährung
liefert Ihnen täglich
5.000 Anti-Krebs-Substanzen 10

Cholesterin

Wie Sie die Werte ohne
Medikamente senken 11

Nachlassendes Gedächtnis

So reduzieren Sie Ihr persönliches
Demenz-Risiko um 80 % 12