

Hademar Bankhofer

b

Die Natur ist die beste Apotheke

*Hausrezepte für die Gesundheit
aus aller Welt*

Delphin Verlag

Inhalt

Vorwort 8

I. Die besten Naturheilbehandlungen für zu Hause 10

1. Behandlungen, die von außen wirken 10

<i>Atem-Therapie</i>	10
<i>Bewegungs-Therapie</i>	12
<i>Isometrische Therapie</i>	13
<i>Frischlucht-Therapie</i>	15
<i>Inhalations-Therapie</i>	17
<i>Aroma-Therapie</i>	18
<i>Weihrauch-Therapie</i>	20
<i>Wärme-Behandlung</i>	20
<i>Kälte-Behandlung</i>	21
<i>Wasser-Therapie</i>	22
<i>Sauna-Therapie</i>	28
<i>Feinstrom-Behandlung</i>	28
<i>Magnetismus</i>	29
<i>Magnetpflaster-Therapie</i>	30
<i>Kupferarmband-Therapie</i>	31
<i>Litho-Therapie</i>	32
<i>Einreibe-Therapie</i>	33
<i>Salben-Behandlung</i>	34
<i>Massage-Behandlung</i>	34
<i>Reflexzonen-Massagebehandlung</i>	37
<i>Hydromed-Behandlung</i>	42
<i>Akupressur</i>	43
<i>Heilerde-Behandlung</i>	45
<i>Lehm-Behandlung</i>	46
<i>Moor-Behandlung</i>	47
<i>Farben-Therapie</i>	48
<i>Farblicht-Behandlung</i>	49
<i>Sonnen-Therapie</i>	50

Infrarot-Behandlung 51
Ultraviolette Therapie 52

2. Behandlungen, die von innen wirken 53

Melissengeist-Therapie 53
Haustropfen-Therapie 54
Wein-Therapie 55
Knoblauch-Therapie 55
Pollen-Therapie 57
Kaffeekohle-Behandlung 58
Gewürze-Therapie 58
Gemüse-Therapie 61
Obst-Therapie 63
Pflanzensaft-Therapie 65
Einlauf-Therapie 66
Heilfasten 67
Ballaststoff-Behandlung 69
Hefe-Therapie 69
Vollwert-Therapie 70
Vitamin-Behandlung 71
Mineralstoff-Therapie 73
Homöopathie 74
Kräuter-Therapie 75
Wurzel- Therapie 81

3. Behandlungen, die von außen und innen wirken können 83

Propolis-Behandlung 83
Bockshornklee-Therapie 84
Molke- und Quark-Behandlung 84
(*Melissengeist, Kräuter: siehe unter »Behandlungen, die von innen wirken«. Heilerde: siehe unter »Behandlungen, die von außen wirken«*)

4. Behandlungen, die aus uns selbst heraus wirken 85

Schlaf-Therapie 85
Erholungs-Therapie 87
Mal-Therapie 87
Auto-Suggestion 88
Selbsthypnose 88
Training 89

Yoga-Behandlung 90

Musik-Therapie 91

II. Die besten natürlichen Hausrezepte von Kopf bis Fuß 94

1. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der Haare 94
2. Die Naturapotheke gegen Krankheiten im Kopfbereich 102
3. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der Augen 115
4. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der Ohren 124
5. Die Naturapotheke gegen Krankheiten im Gesicht 132
6. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der Nase 139
7. Die Naturapotheke gegen Krankheiten des Mundes 148
8. Die Naturapotheke gegen Krankheiten im Hals und Rachen 155
9. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der Atemwege und der Brusthöhle 163
10. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der weiblichen Brust 169
11. Die Naturapotheke gegen Krankheiten des Herzens 170
12. Die Naturapotheke gegen Krankheiten im Rücken 176
13. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der Nieren 179
14. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der Harnwege 182
15. Die Naturapotheke gegen Krankheiten des Magen- und Darmtraktes 185
16. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der Galle 194
17. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der Milz 196
18. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der Leber 196
19. Die Naturapotheke gegen Stoffwechselerkrankungen 198
20. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der Knochen, Gelenke und Muskeln 202
21. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der Haut 210
22. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der Nerven 215
23. Die Naturapotheke gegen Krankheiten des Blutkreislaufs 220
24. Die Naturapotheke gegen Infektionskrankheiten 224
25. Die Naturapotheke zur unterstützenden Behandlung von Krebs 224
26. Die Naturapotheke gegen Krankheiten der Sexualorgane 226
27. Die Naturapotheke gegen Krankheiten an Händen und Füßen 230

Nachwort 234

Register 235