

Andrea Überall Florian Überall

HERB- UND BITTERSTOFFE

Rezepte und Anwendungen
aus der Tibetischen Medizin

AT Verlag

Inhalt

- 9 Vorwort
- 13 Einleitung

- 19 Herb- und Bitterstoffe –
Heilkonzept für ein neues Jahrtausend
- 20 Alles ist mit allem in Beziehung
- 22 Hoffnungsträger Herb und Bitter: Die Impulsgeber
- 23 Mit Herb und Bitter zurück zum rechten Maß

- 25 Die Revolution einer Geschmacksempfindung
- 25 Die sechs Geschmacksrichtungen
- 34 Scharf, herb und bitter auf dem Gaumen
- 37 Wärmende und kühlende Speisen

- 41 Herb und Bitter – Pflanzenporträts
- 42 Andorn Der bittere Saft der Ägypter
- 44 Artischocke Heilgemüse des Mittelmeers
- 46 Benediktenkraut Die Basis bitterer Liköre
- 49 Bitterklee Das bittere Sumpfeilkraut

- 51 Bittermelone Frucht der Diabetiker
- 52 Bitterorange Bitteres für das Gemüt und den Magen
- 53 Bittersüß Schafft Trost und Wohlergehen
- 55 Blutwurz Heiles Blut, gute Abwehrkraft
- 56 Enzian Jetzt wird es echt bitter
- 58 Galgant Eine bittere Gewürzpflanze
für alle Lebenslagen
- 59 Gelbwurz Vom Gurgelwasser zum Antikrebsmittel
- 62 Granatapfel Apfel der ganz anderen Art
- 64 Grüntee Begnadeter Alleskönner
- 65 Löwenzahn Gallenelixier der Hildegard von Bingen
- 67 Minze Das kühlende Kraut
- 68 Mönchspfeffer Entspannung für den Unterleib
- 70 Mongolischer Tragant Powerkraut für das
Immunsystem
- 71 Myrobalane Eine Frucht heilt alle Krankheiten
- 77 Nachtkerze Verborgene Schönheit der Nacht
- 78 Olive Gold des Mittelmeers
- 79 Preiselbeeren Die bittere Heidebeere
- 80 Quitte Die Frucht der Liebesgöttin
- 83 Schwarze Johannisbeere Für eine gesunde Sehkraft
- 85 Tamarinde, Malabar-Tamarinde Zurück zur
gesunden Körperform
- 86 Walnuss Bindeglied in die Urzeit
- 88 Wermut Wenn der Magen streikt
- 89 Yamswurzel Der Progesteronbooster
- 91 Zimt Gewürz der Seefahrer
- 92 Zirbe Impulskraft der Alpen
- 94 Exkurs: Naturstoffe der Extraklasse
im Herbal Impulse Concept

- 99 Einzeldrogen und Vitalstoffgemische
- 100 Gesundheit wird selten definiert
- 101 Hitze- und Kältekrankheiten – Dualität des Lebens
- 102 Einseitige Denkweise als Beschränkung
- 105 Pflanzliche Vielstoffgemische versus isolierte Wirkstoffe

- 109 Mit Herb und Bitter rundum fit
- 110 Wege zurück zur Bitterwahrnehmung
- 111 Magengesundheit
- 119 Das Multitalent Darm braucht Hilfe
- 125 Lebergesundheit
- 136 Der Speck muss weg
- 143 Hilfe für Diabetiker

- 147 Harmonie von Körper und Psyche
- 147 Der Bioregulator Tryptophan
- 151 Östrogendominanz
- 156 Progesteron – Hormon für die vollkommene Gesundheit
- 161 »Riss der Lebenslinie«

- 165 Herb- und Bitterstoffe für eine gesunde Durchblutung
- 166 Alles Übel beginnt bereits im Mund
- 171 Ameisenkribbeln in den Beinen

- 179 Gehirnnahrung für die »Erleuchtung«
- 179 Heilnahrung für den präfrontalen Kortex
- 181 Botenstoffe der Entgiftung
- 183 Das Gehirn im elektromagnetischen Feld
- 188 Schutzprogramm für unsere Mitochondrien
- 190 Rhythmus des Lebens

- 193 Bitteres und Herbes bei Krebs
- 193 Heilkonzepte der Natur
- 194 Kann Gift heilen?
- 195 Sanfte Alternative
- 198 Ein gelber Farbstoff gibt den Ton an
- 199 Nur die Natur kann heilen
- 203 Wer nichts weiß, muss alles glauben

- 205 Das goldene Dreieck: Wasser,
Herb- und Bitterstoffe
- 206 Wir sind Feuchtwesen
- 209 Wasser wirkt Wunder
- 213 Trinkkuren mit Herb- und Bitterstoffen

- 219 Herb- und Bitterrezepturen im Porträt
- 219 Rezepturen aus der Schweiz
- 227 Herbal Impulse Concept – Tradition neu definiert
- 255 Ausblick

- 256 Anhang
- 256 Nützliche Adressen
- 259 Diverse Bezugsquellen
- 262 Literaturverzeichnis