

Stichwortverzeichnis

A

Adaptogen 300
 Adstringierend 300
 Allicin 86
 Allylisothiocyanate 162
 Alterativ 300
 Alzheimer-Krankheit 97
 Alzheimer-Krankheit 139
 Amenorrhö 300
 Analfissuren 53
 Analgetikum 300
 Anämie 89
 Angst 70, 232, 264, 283
 Anspannung 232
 Antibiotika 23
 Antiemetikum 300
 Antioxidantien 22
 Antispasmodikum 300
 Antitussivum 300
 Anxiolytisch 300
 Aphrodisiakum 117
 Aphthen 207, 232
 Appetitlosigkeit 21
 Appetitmangel 71
 Aromatherapie 108
 Arthritis 71, 154, 276
 Artischocke 240
 Artischocken-Orangen-Bitter
 245
 Ashwagandha 282
 Ashwagandha-Bananen-
 Smoothie 287
 Ashwagandhabutter 287
 Ashwagandha-Datteltugeln
 288
 Asthma 71
 Astragalus 290
 Astragalus-Brühe 297
 Astragalus-Chai 294
 Astragalus-Kardamom-Reis
 296
 Atemwegsinfekte 198
 Atmungssystem 77
 Auberginen-Brennnessel-
 Pfanne 193
 Aufstoßen 21, 71

Ausgeglichenheit 256
 Autoimmunerkrankung 23
 Ayurveda 77

B

Berberin 23
 Bindehautentzündung 266
 Bioflavonoide 208
 Bioverfügbarkeit 154, 301
 Bitterer Artischockentee 244
 Blähungen 21, 71
 Blutdruck 242
 Bluthochdruck 116, 224
 Brennnessel 186
 Brennnessel-Nährtee 192
 Bronchitis 71, 162

C

Cayennepfeffer 50
 Cayennesalbe 59
 Cayennetea 58
 Chiasamenpudding mit Zimt-
 Ahornsirup 183
 Chinesisches Fünf-Gewürz-
 Pulver 157
 Cholagog 301
 Choleretika 242
 Choleretisch 301
 Cholesterin 242
 Cholesterinspiegel 97, 146, 224
 chronisches
 Müdigkeitssyndrom 258,
 292
 Cortison 13
 Curcumin 154

D

Dammschnitt 108
 Darmflora 23, 275, 301
 Demenz 232
 Depression 249
 Depressionen 108
 Der beste Kaffee der Welt 253
 Der perfekte Rosmarintee 141
 Diaphoretisch 301
 Diffusiv 301

Diuretikum 124
 Diuretisch 301
 Divertikulitis 96
 DNA-Schäden 232
 Durchblutung 79
 Durchfall 21
 Dysbiose 301
 Dyspepsie 80, 242

E

Earl Grey Tee, selbst gemacht
 217
 Eggnog 118
 Emmanogogum 301
 Endothelfunktion 301
 Energetik 30
 Entgiftung 189, 249
 Entspannung 106
 Entwässerung 274
 Entzündung 95
 Entzündungen 98, 207, 250
 Erkältung 54, 79, 87, 139, 161,
 170, 197
 Erkältungen 132
 Erschöpfung 249, 258
 Expektorierend 302

F

Fatigue 258
 Fenchel 60
 Fenchelbitterpastillen 66
 Fencheltee 67
 Feuercidre 56
 Fibromyalgie 292
 Fieber 178, 199, 266

G

Garam Masala 103
 gastroösophagealen Reflux 53
 Gebackenes Wurzelgemüse mit
 Fenchel 64
 Gebratene Salbeiblätter 149
 Gedächtnis 97
 Gehirn 249, 256, 284
 Geschmacksexperiment 38
 Ghee 302

Grippe 54, 79, 87, 132, 139,
161, 170, 197, 198
Grüntee-Rosencreme 219

H

Haar 188
Haarausfall 140
Hagebutten-Apfel-Müsli 211
Hagebutten-Cranberry-
Kompott 210
Halsschmerzen 146
Halstee mit Zimt 182
Hämorrhoiden 53
Hautschutz 138
Heiße Schokolade 259
Hepatoprotektiv 302
Herpes 232
Herz 71, 87, 97, 124, 138, 206,
214, 225, 256, 293
Herzerkrankungen 80
Herzinfarkt 53
Herzinsuffizienz 250
Heuschnupfen 71, 189
Hitzewallungen 147
Holunder 196
Holunderbeerensirup 201
Holunderblüten-Gesichtsserum
203
Holunderblütentee 202
Homocystein 302
Honigessig mit Thymian 173
Hormonhaushalt 275
Husten 170

I

Immunmodulierend 302
Immunsystem 23, 71, 86, 285,
292
Indisches Basilikum 68
Infekt 171
Infektabwehr 80
Infektionen 170, 266
Ingwer 76
Ingwerlachs à la Xavier 82
Ingwer-Zitronen-Tee 82
Insulinresistenz 54, 71, 97, 179,
189, 214, 250, 285, 302
Inulin 86

J

Juckreiz 265

K

Kaffee 246
Kakao 254
Kalter Gewürzkaffee 252
Kamille 262
Kamilleneis 270
Kamillenspülung für die Augen
268
Kamillentee mit Rose und
Vanille 269
Kampf-oder-Flucht-Modus 22
Kardamom-Schokomousse-
Kuchen 260
Karminativ 302
Keime 23
Knoblauch 84
Knoblauchhonig 92
Knoblauchöl 91
Knochen 188
Kolik 63
Kolitis 96
Konstitution 30, 303
Kräuter 41
Kräuterheilkunde 13
Krebs 23, 98, 162, 276
Kreislauf 71
Küchengeräte 46
Kürbissuppe mit Senfsamen
165
Kurkuma 94
Kurkuma-Kürbis-Dip 103
Kurkumamilch 100

L

Lagerfähigkeit 44
Lammsteak mit Rosmarin 143
Lavendel 104
Lavendelbadesalz 110
Lavendelmaske 111
Lavendel-Orangen-Pudding
112
Leber 242, 293
Leberfunktion 96
Löwenzahn 272
Löwenzahnpesto 277

Löwenzahn-Reishi-Tee 277
Löwenzahnwurzelessig 278
Lunge 162
Lungenprobleme 71
Lungenschwäche 71

M

Magengeschwür 21, 71, 96
Magenschmerzen 21
Massageöl mit Ingwer und
Lavendel 83
Melissenwasser 235
Menopause 147
Menstruation 62, 63, 188
Menstruationskrämpfe 61, 276
Metabolisches Syndrom 303
Migräne 79, 109
Möhrengewürzkuchen 120
Mukolytisch 303
Mund 214
Mundgeschwüre 108
Mundhygiene 146
Muskatnuss 114
Muskelkrämpfe 189
Muskelspannungen 61

N

Nährstoffaufnahme 153
Naturheilkunde 25
Nervensystems 22
Nerventonikum 303
Nervosität 232, 264
Nessel-Dukkah 191
Nieren 293
Nierenfiltrationsrate 249

O

Ödem 303
Orangenhuhn mit
Zitronenmelisse 236

P

Parodontose 266
Peristaltik 303
Petersilie 122
Petersilienkartoffeln 127
Petersilien-Koriander-Pesto
Eistee 126
Petersilien-Vinaigrette 126

Pfefferborschtsch 158
 Pfefferminze 128
 Pfefferminz-Hibiskus-Eistee
 134
 Pfefferminzraita 133
 Pfefferminzumschlag gegen
 Kopfschmerzen 134
 Phytomedizin 14
 Pilzinfektion 170
 Piperin 154
 Präbiotikum 86
 Präbiotisch 303
 prämenstruelles Syndrom 207
 Prostata 189
 Provenzalische Tomaten 174

R

Rasayana 303
 Räucherhummus mit
 Knoblauch 90
 Reizdarmsymptomatik 52, 62
 Reizdarmsyndrom 130
 Rose 204
 Rosenblütentee 209
 Rosmarin 136
 Rosmarintapenade 142

S

Salbei 144
 Salbeihuhn 150
 Salbeitee mit Zitrone 149
 Schlaf 106, 232, 283
 Schlafstörungen 116, 232, 264
 Schmerzen 55, 71, 78, 98, 163,
 207

Schmerzlinderung 55, 139,
 171, 189, 265
 Schokoladen-Erdbeer-Pudding
 259
 Schüttelfrost 154
 Schwangerschaft 188
 Schwarzer Pfeffer 152
 Schweißausbrüche 147
 Schwitzkur 58
 Senf 160
 Senfbad mit Ingwer 166
 Senf nach Art des Hauses 164
 Sexualsystem 284
 Sodbrennen 21, 53, 71
 Stimmung 232
 Stimmungsschwankungen 276
 Stoma 265
 Stress 70, 214, 232
 Sud 304

T

Tee 212
 Teepause mit Oolong-Tee 218
 Thermogenese 53
 Thymian 168
 Thymian-Hustensirup mit
 Kirschrinde 175
 Trikatu-Pastillen 156
 Tulsi-Ingwer-Cocktail 74
 Tulsi-Ingwer-Sirup 73
 Tulsitee 73
 Typ-2-Diabetes 54, 71, 87, 97,
 179, 189, 214, 225, 285

Ü

Übelkeit 21, 71, 80

V

Vasokonstriktion 304
 Verdauung 21, 52, 80, 96, 171,
 274
 Verdauungsbeschwerden 53,
 71, 116, 124, 130, 139, 154,
 241, 266, 275
 Verdauungsprobleme 62
 Verdauungssystem 77
 Verdauungsträgheit 71
 Verhältnisangaben 44
 Verschleimung 154
 Verstopfung 21

W

Weißdorn 222
 Weißdornessig 228
 Weißdornlikör 228
 Weißdorn-Nährtee 227
 Winterblues 232
 Wundheilung 96, 207, 265

Z

Zähne 179, 188, 214
 Zahnfleisch 179
 Zimt 176
 Zimtzahnpulver 181
 Zitronenmelisse 230
 Zitronenmelisse-Nährtee 234
 Zucker 46
 Zutaten 45

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!
 Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
 kundenservice@trias-verlag.de
 Lektorat TRIAS Verlag
 Postfach 3005 04 · 70445 Stuttgart
 Fax: 0711 8931-748