



Dr. med. Franziska Rubin

Einfach heilen mit Natur!



INHALT

1 Vorwort

2-4 WUNDERTÜTE MENSCH

5-6 DIE DREI UNZERTRENNLICHEN: KÖRPER, GEIST UND SEELE

7-63 GESUND MIT DER HEILKRAFT DER NATUR

7-8 Bunt essen hält das Gehirn fit

9-10 Kalte Güsse gegen Bluthochdruck

11-12 Äpfel senken die Blutfettwerte

13-14 Blutegel: Tierisch gute Medizin gegen Schmerzen

15-16 Drei Jahre jünger in acht Wochen

17-18 Ein erfülltes Leben schützt vor Alzheimer

19-20 Traumhaft schlafen mit Lavendel

21-22 Eine exotische Pflanze hilft bei Heuschnupfen

23-26 Essen gegen Depressionen

27-28 Mit Kurkuma Diabetes bekämpfen

29-30 Schröpfen gegen Nackenschmerzen

31-32 Mit Wasseranwendungen besser durch die Wechseljahre

33-35 Mit Meditation dem Glaukom Paroli bieten

36-37 Die ayurvedische Superpflanze gegen Stress

38-39 Lachen, bis der Arzt (nicht) kommt

40-41 Senföle gegen Infekte, Diabetes und Krebs

42-44 Multimedikament Bewegung

45-47 Fit und schön mit Kakao

48-49 Wassertreten stärkt das Immunsystem

50-51 Mariendistel – Leberschutz und Lebensretter

52-53 Granatapfel – Götterfrucht und Gesundheitspaket

54-56 Schmerz lass nach für immer

57-58 Zwiebeln für schöne Haut und volles Haar

59-61 Ab in die Sauna für Körper und Geist!

62-63 Nie mehr Knieschmerzen dank Kohl

64-69 MEIN KOMPAKTES GESUNDHEITSPROGRAMM
TIPPS FÜR EINE WOCHE UND KUREN FÜR EIN JAHR

69 Schlusswort