

# THEORIE

Bestens gewappnet	5
<b>EINFACH RUNDUM GESUND</b>	<b>7</b>
Selbst ist der Arzt	8
Die »Apotheke« zu Hause	9
Weniger ist manchmal mehr	11
Meine fünf Topfavoriten in Sachen Gesundheit	12
Von kurzfristigen und längeren Anwendungen	13
Natron	14
Salz	16
Apfelessig	18
Heilerde	20
Propolistinktur	22
Extra: Was man sonst so braucht	24

# PRAXIS

<b>5 MITTEL, ÜBER 50 REZEPTE</b>	<b>27</b>
Erkältungskrankheiten	28
Natron-Erkältungskur	29
Hustendrink	30
Brustwickel	31
Brustbalsam	32
Inhalationslösung	33
Nasenspray	34
Lösung für die Nasendusche	35
Nasensalbe	36
Gurgellösung	38
Halswickel	39
Wenn's im Bauch zwickt	40
Säureregulator	41
Abführhilfe	42
Durchfall-Stopp	43
Vier-Winde-Trunk	44
Anti-Übelkeit-Getränk	45
Elektrolytlösung	46
Entkrampfungsaufgabe	47
Rollkur	48
Das geht unter die Haut	50
Psoriasismaske	51
Neurodermitis-Bad	52

