

# INHALT

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Einleitung                   | 6  |
| <b>Kapitel 1</b>             |    |
| Sechs wichtige Detox-Organe  | 8  |
| <b>Kapitel 2</b>             |    |
| Hydratation                  | 18 |
| <b>Kapitel 3</b>             |    |
| Obst und Gemüse              | 26 |
| <b>Kapitel 4</b>             |    |
| Lebende Enzyme und Bakterien | 62 |
| <b>Kapitel 5</b>             |    |
| Ballaststoffe                | 72 |
| <b>Kapitel 6</b>             |    |
| Der Darm                     | 82 |
| <b>Kapitel 7</b>             |    |
| Ergänzungsmittel             | 94 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>Kapitel 8</b>                  |     |
| Sprossen und Keimlinge            | 108 |
| <b>Kapitel 9</b>                  |     |
| Toxische Belastungen begrenzen    | 122 |
| <b>Kapitel 10</b>                 |     |
| Nebenwirkungen einer Detox-Kur    | 142 |
| <b>Kapitel 11</b>                 |     |
| Wellness zum Selbermachen         | 152 |
| <b>Kapitel 12</b>                 |     |
| Heilsame Behandlungen und Übungen | 164 |
| <b>Kapitel 13</b>                 |     |
| Entrümpeln und ordnen             | 176 |
| Zum Abschluss                     | 190 |