

Vorneweg	6	<b>III Meine wirkungsvollsten</b>	
Gesundheit - mein Herzensprojekt	8	<b>Gesundheitshacks</b>	127
<b>I Das Beste aus zwei Welten: die chinesische Heilkunde kom- biniert mit westlichem Wissen</b>		Schwarzkümmelöl - ein wahres Wundermittel	128
Mein ganzheitliches Konzept	11	Was tun bei Blähbauch oder Blähungen?	132
Das Prinzip der Fünf-Elemente- Lehre	13	Das Ei - kleines Kraftpaket mit großer Wirkung	138
Erkenne die Sprache deines Körpers	14	<i>Finger weg vom Thunfisch?!</i>	141
Das Geburtsdatum: dein persön- licher Gesundheitskompass	25	Frühjahrsputz mit dem »Detoxwunder«	144
Die Organuhr: dein Leben im Rhythmus	28	Die Banane: gelbe Powerfrucht mit Gute-Laune-Garantie	147
	37	Natron - ein Allrounder bei Mund- geruch und verfärbten Zähnen	151
		<i>Finger weg von Energydrinks?!</i>	153
		Augenringe und -schwellungen endlich loswerden	156
<b>II Voll Power mit der »Fünf-Tage-RESET-Kur«</b>	65	Die Zwiebel - ein Allheilmittel, auch zur Entgiftung	160
Die wichtigsten Gesundheitsbooster für Körper, Geist und Seele	67	Eine Fettleber natürlich bekämpfen	164
Kunterbunt ist gesund	68	<i>Finger weg vom Sonnenblumenöl?!</i>	168
Fünf Tage - fünf Farben	70		
Der richtige Zeitpunkt	71	<b>Anhang</b>	171
Nach Farben essen - das Geheimnis der »Fünf-Tage-RESET-Kur«	72	Dank	171
Deine 21 Gesundheitshacks zur »Fünf-Tage-RESET-Kur«		Anmerkungen	172
	94	Register	174