

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