

Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

Teil I Planen Sie Ihre Entgiftungskur mit grünen Smoothies

1 Besser als bittere Pillen: kritisches Denken	10
2 Ihr Körper kann sich selbst heilen.....	22
3 Leben in einer vergifteten Welt.....	27
4 Grünes Blattgemüse ist die beste Vitalstoffquelle	36
5 Entgiften bedeutet heilen	44
6 Mit Stress umgehen.....	50
7 Wie Sie sich am besten vorbereiten	53
8 Warum grüne Smoothies?	56
9 Essen Sie natürlich gereiftes Obst.....	60
10 Wildpflanzen.....	65
11 Der beste Zeitpunkt für Ihre Detox-Kur.....	70
12 Gesunder Schlaf.....	73
13 Warum sieben Tage?.....	77
14 Ihr Detox-Tagesplan	82
15 Führen Sie Tagebuch oder bloggen Sie	85
16 Unterstützung ist wichtig!	88
17 Was Sie für Ihr Retreat brauchen.....	92
18 Tipps für Ihre Küchenausstattung.....	98
19 Die Vielfalt der grünen Smoothie	103
20 Zurück in die Welt	105

Teil II Heilsam und befreiend – Erfahrungsberichte von Retreat-Teilnehmern

Grüne Smoothies für mein Baby.....	110
Typ-2-Diabetes wie durch ein Wunder verschwunden	113

Diese sieben Tage haben mein Leben verändert	113
Grüne Smoothies für die ganze Familie	115
Mein Körper hat sich nach grünen Smoothies geseht	116
Besseres Sehvermögen und deutlich mehr Energie	118
Ein Leben ohne Candida-Infektion und chronische Erschöpfung	119
Vollständig geheilt dank grüner Smoothies.....	121
Kein Tag mehr ohne grüne Smoothies!	123
Eine gemeinsame Woche voller grüner Magie.....	124
Lehrerin begeistert Schüler für grüne Smoothies.....	125
Endlich geheilt von starken Magenschmerzen	127
Ich fühle mich jünger, gesünder und glücklicher	129
Rollstuhl ade! Ein Leben ohne Rheuma	131
Celestes wundervolle Heilung	132
Mit Leidenschaft für grüne Smoothies	134
Mehr Energie statt Reizdarmsyndrom	136
Geheilte Mutter versorgt eine Schule mit grünen Smoothies	137

Teil III Detox mit grünen Smoothies – Die Rezepte

Süße grüne Smoothies.....	140
Grüne Suppen.....	146
Grüner Pudding.....	152
Die Lieblingssuppen und -salate meiner Familie.....	159

Anhang

Anmerkungen	168
Weiterführende Literatur und hilfreiche Websites	171
Verzeichnis der Rezepte.....	173
Über die Autorin	174