

INHALT

Einleitung	7	
1	ENTGIFTEN & HEILEN	17
2	ENTSPANNEN & STRESS ABBAUEN	49
3	AUFTANKEN	73
4	SCHÜTZEN UND STÄRKEN	103
5	RUHE & BALANCE	127
6	PFLEGEN & BEWAHREN	143
7	MEINE DETOX-PLÄNE	174
Danksagung		189
Glossar		191
Rezeptverzeichnis		205
Stichwortverzeichnis		206