

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