

Inhalt

Einleitung	6
Der Weg zum Saft	7
Karas »Kabinett«	11
Hintergrundwissen	14
Häufige Probleme	26
Verstopfung • Übergewicht • Leberschwäche • Stress/Nebennierenschwäche • Gicht • Probleme mit Fruchtbarkeit und Empfängnis • Erhöhte Cholesterinwerte • Bluthochdruck (Hypertonie) • Mangelnde Libido • Nachlassende Fitness • Arthrose • Schlafstörungen • Hautprobleme	
Aus Liebe zum Saft	54
Wann ist eine Saftkur angesagt?	56
Die Wahl eines Entsafters	56
Die richtigen Zutaten	57
Die Superstars unter den Saftzutaten	58
Saftrezepte	60
Gemüsesäfte (mild und leicht)	62
Gemüsesäfte (herb und intensiv)	70
Obstsäfte	78
Wurzelgemüsesäfte	94
Vegane Milchalternativen	102
Hausputz für den Körper	108
Was ist Entschlackung?	110
Die Saftkur	112
Der Vorratsschrank-Check	114
Entlastungstage vor der Saftkur	116
Es ist Saftkurzeit	118
Nach der Saftkur	120
Entgiftungssymptome	121
Rezepte für die Zeit vor und nach der Saftkur	122
Frühstück	122
Mittagessen	127
Abendessen	132
Register	138
Dank	144