

Detox, Baby! – wild und roh 4

DETOX, BABY! 6

Detox, Baby? 8

Was heißt hier Detox? 8

Detox – der Anfang 10

Detox – das Ziel 11

Wie Detox, Baby! funktioniert 11

Detox – wie steige ich ein? 22

Fragen Sie Ihren Arzt 22

Bei Bedarf: Beratung 22

Das brauchen Sie: Geräte und Hilfsmittel 23

Schritt für Schritt zur Kur 27

Detox – wie lange? 29

Nach der Kur 31

DETOX FOOD DIE SAFTKUR 32

Die wichtigsten Zutaten: Wildpflanzen 34

Woher bekomme ich Wildpflanzen? 34

Wie und wo lerne ich Wildpflanzen kennen? 34

Abwechslung ist Trumpf 37

Das richtige Maß 37

Vorsicht vor Giftpflanzen 37

Wildpflanzen für die Entgiftung 38

Wenn Sie mal nichts wildes Grünes finden 45

Die 7-Tage-Saftkur 48

Der Detox, Baby!-Plan 48

Der beste Tag zum Starten 49

Mein Detox, Baby!-Kur-Plan zum Ausfüllen 50

Reinigendes 52

Detox-Helfer 55

Rezepte für Säfte, Limonaden und leckere Wasser 62

Säfte als komplette Mahlzeit 62

Limonaden – willkommene Zwischenmahlzeit 98

Leckere Wasser 104

So gesund – was wirkt wie? 110

DETOX ALL-IN 120

Detox Care – die naturgesunde Körperpflege 122

- Zarte Haut 123
- Schöne Haare 132
- Mund- und Zahnpflege 135
- Gutes für die Füße 137
- Wärmen und Aktivieren 139

Detox Power – das Bewegungsprogramm 140

- Atmen 140
- Yoga für Stabilität und innere Organe 142
- Den Stoffwechsel auf Trab bringen 144
- Auspowern 145

Detox Mind – den Geist stärken 146

- Körperwahrnehmung 146
- Schlafen 147
- Meditation: den Geist reinigen 147
- Positive Erwartungen 149

Detox Soul – Gutes für die Seele 150

- Menschliches und Mitmenschliches 150
- Selbstwahrnehmung 150
- Lebensordnung 151
- Ausmisten und Entrümpeln 152
- Beziehungen 153
- Liebe 154
- Was mache ich, wenn ... 154

DETOX PLUS – SERVICE 156

- Wildpflanzen im Überblick 158
- Schnell nachgeschlagen 160
- Dank 164
- Die Autorin 165
- Zum Weiterlesen 166
- Bezugsquellen 167
- Infos aus dem Internet 167