

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