

INHALT

Vorwort	5
7 × 3 = 21x Reset für Körper, Geist und Seele	7
Gesundheit	7
Mind-Body-Medizin	8
Ernährung	8
Selbstreflexion	9
Bewegung	9
Ich und Du – miteinander glücklich sein	10
Schönheit – außen wie innen	10
Das kleine Detox-Programm mit großer Wirkung	11
So funktioniert's	14
Das körpereigene Detox-System	15
Leber – das größte Chiemelabor des Körpers ...	16
Verdauungstrakt – die Rohrleitung für alles, was rein und raus muss	18
Nieren – das große Klärwerk des Körpers	20
Haut – tolle Verpackung für alles, was geschützt werden muss	22
Lunge – Perfekte Apparatur für den Gasaustausch	24

Lymphsystem – die körpereigene Müllabfuhr . . .	26
Zellebene – Die besten Waschmittel für saubere Zellen auf einen Blick	28
Detox für die Seele – Stress abbauen	31
Schlaf, das große Schönheits- und Erneuerungsprogramm	33
Ayurvedisch entgiften	39
Gesundheit in die eigenen Hände nehmen	43
Was hat für mich funktioniert?	46