

INHALT

7

Vorwort

11

THEORIE

12

*DETOX - WICHTIGER BAUSTEIN
DER GESUNDHEIT*

13

Essen wir uns krank?

14

Belastungen aus der Umwelt

15

Erfolgreich entgiften

15

Zeit für Detox?

16

*AUTOPHAGIE -
DIE ZELLULÄRE ENTGIFTUNG*

17

Oxidativer Stress und Antioxidantien

18

Autophagiebremse Insulin

20

Ketose -

Stimulans für den Stoffwechsel

23

Unterstützendes Intervallfasten

24

Stoffwechselaktivator Sirtfood

26

*ENTGIFTUNG DES
BINDEGEWEBES*

27

Die Säure-Basen-Balance

28

Lokale Übersäuerung

31

PRAL-Wert

32

Säure-Basen-Tabelle

36

Basensupplementierung

37

Die Getränkewahl

40	<i>ENTGIFTUNGS- UND AUSSCHIEDUNGSORGANE UNTERSTÜTZEN</i>
40	Leber
42	Darm
46	Nieren
46	Haut
47	Entgiftungsfördernde Lebensmittel
48	<i>SO FUNKTIONIERT DIE DETOXXKUR</i>
48	Das Prinzip der Kur
49	In Bewegung kommen

50	Gewichtskontrolle und Detox-Check
51	Ein paar letzte Tipps
52	Wochenpläne
61	<i>REZEPTE</i>
63	<i>FRÜHSTÜCK</i>
101	<i>MITTAGESSEN</i>
159	<i>ABENDESSEN</i>
204	Rezeptregister
208	Impressum