

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b>	<b>Seite 8</b>
<b>Teil 1: Was ist Detox</b>	<b>Seite 11</b>
Was sagt die Schulmedizin dazu?	12
Was belastet deinen Körper?	17
Was sind belastende Toxine die du aufnimmst?	19
Brauchst du Superfoods und Smoothies?	21
<b>Teil 2: Die Powerwerke in deinem Körper: deine Entgiftungsorgane</b>	<b>Seite 23</b>
Die Leber – deine Entgiftungsfabrik	24
Dein Darm – Gradmesser für deine Gesundheit	28
Deine Nieren – zu zweit für dein Wohlbefinden	32
Deine Haut – das größte Organ deines Körpers	35
Deine Lunge – Luft für dein Leben	38
Das Lymphsystem – die Kläranlage in deinem Körper	40
<b>Teil 3: Was dir die Nahrungsmittelindustrie nicht erzählt</b>	<b>Seite 44</b>
Zusatzstoffe – eine Portion Gift auf deinem Teller	47
Ohne Aromastoffe ungenießbar	49
Geschmacksverstärker – die unterschätzte Gefahr	50
Zitronensäure – nicht so gesund wie es sich anhört	51
Aspartam – Süßstoff mit Nebenwirkungen	51
Bunt, bunter – Farbstoffe	52
Schwermetalle – auch in deinen Nahrungsmitteln?	52
Wie vermeidest du Zusatzstoffe?	53
<b>Teil 4: Genussmittel – kein Genuss für deinen Körper</b>	<b>Seite 55</b>
<b>Die Droge Zucker</b>	
Welche Zuckermenge ist unbedenklich?	57
Dein Blutzuckerspiegel spielt verrückt	59
Serotonin, der Botenstoff für dein Glück	62
Versteckspiel Zucker	64
Verschiedene Zuckerarten unter der Lupe	66
Und womit süßt du jetzt?	72

<b>Die Fette – wirklich so schlecht wie ihr Ruf?</b>	<b>Seite 74</b>
Eine kleine Exkursion in das Thema Fett	75
Beispiel einer Margarineherstellung	78
Entzündungshemmende Ernährung	79
Vorsicht – Transfette	80
Finger weg von Lightprodukten	81
Das Märchen vom bösen Cholesterin	84
<b>Tägliche Konserve Auszugsmehl</b>	<b>Seite 87</b>
Macht Getreide uns krank?	87
Unser tägliches Giftbrot gib uns heute – was ist wirklich drin im Brot?	89
Die Weizenhysterie – dick, krank und dumm durch Weizen?	96
<b>Milch – wirklich lebensnotwendig?</b>	<b>Seite 100</b>
Und wie deckst du deinen Eiweißbedarf?	103
Osteoporose – was ist die wirkliche Ursache?	105
<b>Wer Fleisch isst, stirbt früher</b>	<b>Seite 109</b>
Wie gesund ist Vegan?	113
<b>Koffein – das legale Suchtmittel</b>	<b>Seite 116</b>
Energydrinks – Wachmacher oder gefährlicher Mix?	120
<b>Teil 5: Du bist, was du (nicht) isst! – Was ist eigentlich gesunde Ernährung?</b>	<b>Seite 125</b>
Stress – und dein Körper flippt aus	127
Energiebooster für deinen Körper	129
Nahrungsergänzungsmittel – nötig oder sinnlos?	132
Macht roh froh?	134
Wasser – dein Lebenselixier	135
Bio – muss das sein?	137
Wie gesund möchtest du sein?	141

## **Teil 6: Deine Detox-Kur – in vier Wochen mit Alltagsdetox zu Leichtigkeit und Lebensfreude**

**Seite 143**

Vorbereitung	143
Ein Beispieltag	147

### **Woche 1 – Weglassen** **148**

Kühlschrankcheck	149
Fragen für dein Detox-Tagebuch	150
Zusatzbausteine: Massage/Lebermassage	150
Bäder	151
Heilerde	152
Lebensmittel, die deine Entgiftung unterstützen	154
Rezeptideen	157

### **Woche 2 – Innehalten** **162**

Fragen für dein Detox-Tagebuch	162
Deine Ziele	163
3 Schritte, um Gewohnheiten in deinen Alltag zu integrieren	164
Zusatzbausteine: Kräuter zur Unterstützung	166
Bewegung	169
Rezeptideen	170

### **Woche 3 – Tu dir gut** **173**

Fragen für dein Detox-Tagebuch	173
Aufräumen im Seelenhaushalt	174
Zusatzbausteine: Atmung	176
Entspannung	177
Pflegeprodukte	179
Rezeptideen	180

### **Woche 4 – Loslassen + Feiern** **182**

Fragen für dein Detox-Tagebuch	182
Achtsamkeit und Genuss	183
Stress und wie du damit umgehst	184
Zusatzbausteine: Anwendungen aus der Aromatherapie	186
Rezeptideen aus der Aromaküche	188
Abschluss	190

### **Anhang** **192**

Teilnehmerstimmen	192
Aromatherapie – Einführung in die Welt der Düfte	196
Erährungsbedingte Zivilisationskrankheiten	202
Quellenangaben, empfehlenswerte Bücher + Links	203
Danke	205