

α 258658

# Entschlacken

1 x pro Woche

Sigrid Gebauer-Sewaldmann



615.87



Ein Wort zuvor 5

## › EINFÜHRUNG

**Sich rundum wohl fühlen** 7

**Nahrung – der Treibstoff fürs Leben** 8

Wie viel Energie braucht der Mensch? 9

Das benötigt unser Körper 11

Info: Zucker ist nicht gleich Zucker 13

Wie viel wovon? Das ist die Frage! 21

GLYX – die Nahrungsmitteltabelle 25

**Kombiticket: Entschlacken und Entspannen** 30

Verschlaufpause für die Organe 31

Am siebten Tage sollen sie ruh'n ... 40

Interview:  
Fasten – die Steigerung von  
Entschlacken 1 x pro Woche 42

Oft gefragt:  
Damit auch alles klappt 48

Gut für die Balance:  
Geist und Seele entspannen 50

Interview:  
Entspannung beginnt im Kopf 58

## › PRAXIS

**Mit Genuss gesund  
durchs Jahr** 61

**Frühlings Erwachen** 62

Gesunde Grapefruit 63

Grapefruittag 64

Getreide – Konserve der Natur 66

Getreidetag 68

Schlankmacher Spargel 70

Spargeltag 71

Fit mit Molke 73

Molketag 74



<b>Der Reichtum des Sommers</b>	76	<b>Dem Winter trotzen</b>	106
Vitaminbombe Erdbeere	77	Vital mit Sauerkraut	107
Erdbeertag	78	Sauerkrauttag	108
Bunte Beeren	80	Keime und Sprossen	110
Beerentag	82	Keime- und Sprossentag	113
Knackige Blattsalate	84	Bunter Gemüsemix	115
Salattag	86	Kohlsuppentag	116
Süße Sommerfrüchte	88	Vitaminquelle Südfrüchte	118
Obsttag	90	Südfrüchtetag	120
<b>Wohlfühltage im Herbst</b>	92		
Kraftpaket Kohl	93	<b>► SERVICE</b>	
Kohltag	95	<b>Zum Nachschlagen</b>	122
Powerkorn Reis	97	Bücher, die weiterhelfen	122
Reistag	98	Adressen und Links, die weiterhelfen	123
Köstliche Kartoffeln	100	Sachregister	124
Kartoffeltag	101	Impressum	126
Unentbehrliche Äpfel	103	<b>Das Wichtigste auf einen Blick</b>	128
Apfeltag	104		