

Zaubersäfte

Topfit mit den 60 Magic Juices

**Charmaine Yabsley
und Amanda Cross**

UMSCHAU :



663.21

Inhalt

Einleitung

7

Warum Saft? • Optimale Gesundheit durch Saft
Alles über die Herstellung von Saft • Vorbereitungsarbeiten • Den besten Saft mit den richtigen Zutaten • Die Planung von Mahlzeiten • Eintägige Kur zur Entgiftung • Empfohlener Tagesbedarf • Krankheiten und Störungen (ein Überblick)

Die Säfte

28

Hausputz für den Körper

30

Säfte mit gesundheitsfördernder Wirkung zur Verhinderung von Krankheiten und zur Stärkung während der Rekonvaleszenz. Saft bringt Ihren Körper auf Hochtouren: Genitalbereich, Harnwege, Fortpflanzungsorgane, Drüsen-, Lymph-, Nerven- und Verdauungssystem, Atemwege, Skelett und Immunsystem, Säfte halten oder bringen alle Körperfunktionen in Form.

Gut aussehen –

sich besser fühlen

96

Säfte, die Schönheit von Innen bringen, Haare, Nägel und Haut mit Vitaminen versorgen und Ihnen ein strahlendes Aussehen verleihen.

Immun-Fitmacher

106

Säfte für die Stärkung des Immunsystems, für mehr Energie und neue Vitalität. Mit ihnen wehren Sie Krankheiten erfolgreich ab.

Mahlzeiten im Handumdrehen

114

Säfte - die gesunde Alternative in unserem geschäftigen Leben. Fehlt Ihnen die Zeit, gesund zu kochen und zu essen? Die Säfte in diesem Kapitel sind der perfekte Ersatz für eine Mahlzeit.

Operation Entgiftung

118

Mit Säften schädliche Giftstoffe bekämpfen. Dieses Kapitel zeigt Ihnen, wie Sie Schadstoffe aus Ihrem Körper ausschwemmen können. Zusätzlich werden das Immunsystem und die Versorgung mit Vitaminen verbessert.

Gewichtsregulierung

124

Zunehmen und abnehmen - beides ist mit Saft möglich. Eine Saftkur zur Entgiftung ist der optimale Start in eine Diät. Wollen Sie nach überstandener Krankheit wieder zunehmen, finden Sie in diesem Kapitel Säfte als Ernährungsergänzung auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht.

Für die lieben Kleinen

132

Kinder lieben diese Säfte und erhalten außerdem durch sie alle benötigten Vitamine.

Glossar

140

Stichwortverzeichnis

142

Danksagung

144