

MARION GRILLPARZER

SIMPLE DETOX

Das 7-Tage-Entgiftungsprogramm



RATGEBER GESUNDHEIT

GU

THEORIE

Detoxen ganz nebenbei 5

**SIMPLE DETOX – SO EINFACH
KANN ENTGIFTEN SEIN** 7

**Simple detox heißt: weglassen,
ausleiten, pampern** 8

Ein Hoch auf die Entgiftungs-
organe 9

Entschlacken auf 7 Ebenen 9

Abnehmen ohne Detox? 9

Gute Laune inbegriffen 10

Auch offline gehen 10

Laden Sie Spaß ein 10

Der Detox-Gewinn 11

Vorsicht giftig! 12

Gift Nr. 1 Zucker und Weißmehl 12

Ein neuer Feind:

moderner Weichweizen 13

Umweltgifte, Kopfmüll &

Fertigprodukte 16

Entgiften, aber wie? 20

1. Gebot: Iss Suppe 21

2. Gebot: Achte auf Eiweiß 22

3. Gebot: Weg mit der Säure 24

4. Gebot: Nutze die Kraft
der Entgifter 26

Kleiner Detox-Fahrplan 28



**Darm putzen, Leber pampern,
Niere stärken ...** 32

Die unermüdliche Lunge 32

Die gutmütige Leber 35

Die fleißigen Nieren 37

Die tolle Haut & das Bindegewebe 40

Die rege Lymphe 42

Der aktive Darm 43

Das starke Immunsystem 47

Interview: Hallo Doc, was tun? 49

Der Gesundheits-Check 52

Darm-Untersuchung 52

Gefäß- und Nervengift: Blutzucker 54

Herzgift: Entzündung in den Adern 54

Multigift: Homocystein 54

Cortisol ist eines der wichtigsten

Stresshormone 55

Nervenbotenstoffe/Neurotransmitter
im Urin 55

Fettsäuremuster	55
Mineralien und Vitamine	55

PRAXIS

SIMPLE DETOX - DAS 7-TAGE-PROGRAMM 56

Achtung, fertig, los ...	58
Die Vorbereitung	58
Stressfrei einkaufen	59
Simple-Detox-Programm	60
1. Der Detox-Greenie	62
Interview: Gesundheit sammeln	64
Guck mal, was da Wildes wächst	66
2. Das Basenvollbad für die Haut	70
3. Die Leberkur: Bitter & Co.	72
4. Das Giftsputzen	74
5. Der Lymphator, das Mini-Trampolin	76
Schnelle Detox-Übungen	78
6. Das Detox-Atmen	80
7. Der Darmputz	82
Lauter Detox-Food	88
Der Detox-Wochenplan	92
Die kleinen Detox-Rezepte	94
Bitte Frühstück?	95
Viel trinken!	95
Die Eiweißtabelle	98
Simple-Detox-Suppen	100

Leichte Detox- Schmankerl	108
Die Du-darfst-Liste	118
Die Du-darfst-nicht-Liste	120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sach- und Rezeptregister	124
Zu bestellen	126
Impressum	127

