

Dr. Stefan Hammer

DETOX Medizin

Wie Beschwerden und chronische Krankheiten
durch heilende **Entgiftungstherapien**
vermieden werden können

Special: Hilfe bei Vergiftung durch Medikamente

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	9

TEIL I

DER MENSCHLICHE ORGANISMUS – EIN WUNDER DER NATUR 11

Von Zellen und Organen – Grundstrukturen des Körpers	13
Chronische Vergiftung durch Umweltbelastung	35
Gesund durch ein starkes Immunsystem	55

TEIL II

ES GIBT NUR EINE GESUNDHEIT 69

Die Volkskrankheiten	71
Die Vitaminlüge	97

TEIL III

DIE DREI SÄULEN DER DETOX-MEDIZIN 105

Richtige Ernährung – die Basis für ein gesundes Leben	107
Bewegung – das Lebensstil-Medikament	123
Entspannung – ein Schutzschirm für unsere Seele	135