

CLAUDIA RITTER

GESUND MIT *Selleriesaft*

Entzündungen hemmen,
den Darm in Balance bringen
und das Immunsystem stärken

© des Titels »Gesund mit Selleriesaft« (ISBN 978-3-7423-1205-1)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

INHALT

Vorwort	6
 1 WISSENSWERTES ÜBER DEN SELLERIE	 9
Überlieferungen und altes Heilwissen	10
Botanik und Namensgebung	12
Inhaltsstoffe des Staudenselleries	15
 2 GESUND MIT SELLERIESAFT	 21
Sellerie als Antioxidans	22
Fittes Immunsystem	27
Regeneration des Harn- und Verdauungstrakts ..	29
Herz und Kreislauf entlasten	41
Stoffwechselerkrankungen verbessern	46
Krebserkrankungen vorbeugen	49
Die Libido kräftigen	51
Die Nerven stärken	54
Die Atmung erleichtern	56
Schönheit und Anti-Aging	58

3 REZEPTE FÜR SELLERIESAFT..... 63

Richtig einkaufen, zubereiten und trinken	64
Selleriesaft selbst herstellen	72
Saftvarianten – Medizin und Genuss	76

4 7-TAGE-KUR ZUM ABNEHMEN UND ENTSCHLACKEN 93

Detox für Körper, Geist und Seele	94
Tag 1	98
Tag 2	105
Tag 3	110
Tag 4	115
Tag 5	119
Tag 6	122
Tag 7	124

Schlusswort	129
Stichwortverzeichnis	131
Quellen	137
Über die Autorin	143