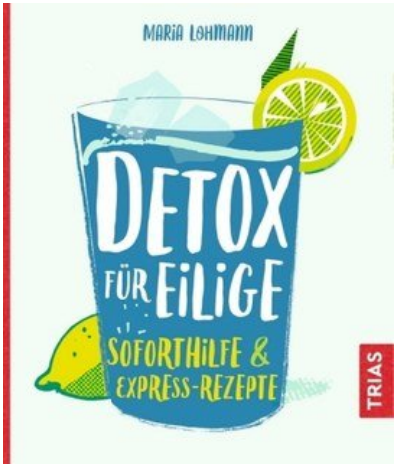
Maria Lohmann
Detox für Eilige

Reading excerpt

Detox für Eilige
of Maria Lohmann
Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



https://www.narayana-verlag.com/b23602

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

aus: Lohmann, Detox für Eilige (ISBN 9783432106083) © TRIAS Verlag

Detox leicht und schnell

10 **Warum entgiften und entsäuern?**
11 Detox im Lichte der Wissenschaft
12 Warum wir »sauer« werden
16 Wie man Übersäuerung erkennt
16 Das Säure-Maß: der pH-Wert
19 Was tun bei Übersäuerung?
20 FAQs zum Detoxen für Eilige

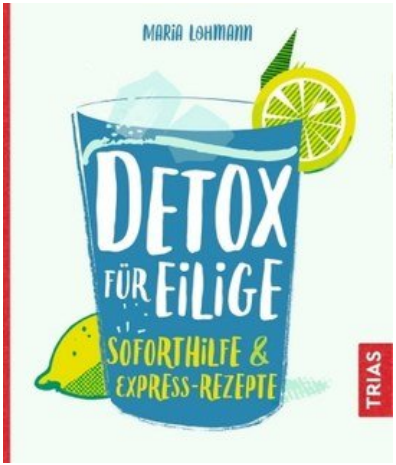
22 **Detoxen – der ganze Körper spielt mit**
22 Die Nieren – unsere Kläranlage
23 Über die Lunge Giftstoffe abatmen
23 Unsere Leber ist ein wahrer Detox-Held
25 Bauchspeicheldrüse und Milz
26 Darmgesundheit und Detoxen
28 Bitterstoffe sind bitter nötig
29 Ballaststoffe sind Super-Detoxer
31 Labsal für den Darm: milchsaures Gemüse
31 Den Lymphfluss in Schwung bringen
32 Haut: beim Schwitzen entgiften

34 **1, 2, 3 – detox!**
34 Detox-Allrounder, die ruckzuck entsäuern
36 Acht fantastische Schnell-Entgifter
40 Detox-Schutzschild für den Darm
40 Saturday-Night-Detox
40 Mein Detox-Sonntag
42 Tagesplan für ein paar Detox-Tage
44 So wirds besser
44 So wird's basischer – einfache Tipps
47 Lecker detoxen mit Gewürzen
48 Detox-Getränke

Schnelle Detox-Rezepte

56 Die 8 besten Express-Kartoffel-Rezepte
62 Die 8 besten Detox-Smoothies und -Drinks
66 Schnelle leckere Kohl-Rezepte
70 Die besten Detox-to-go-Rezepte
76 Fürs Büro: Detox-Salate mit Obst und Gemüse
80 Express-Basen-Suppen
84 Super-schnelle Detox-Snacks

aus: Lohmann, Detox für Eilige (ISBN 9783432106083) © TRIAS Verlag



Maria Lohmann

Detox für Eilige

Soforthilfe & Express-Rezepte

92 pages, pb
publication 2018

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com