

# 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