

# Inhalt

Vorwort	4
<b>AYURVEDA- UND DETOX-BASICS</b>	<b>7</b>
Was Detoxen bedeutet und wie es Dir guttut	8
Warum sollst Du überhaupt detoxen?	8
Der perfekte Detox?	9
Der Schlüssel zu Deiner Gesundheit	12
Wie geht es Deiner Verdauungskraft?	12
Ama-Test – Brauchst Du einen Detox?	13
Die Verdauungstypen	14
Welcher Verdauungstyp bist Du?	16
Finde Deinen optimalen Detox	18
Was brauchst Du gerade?	18
Unsere Detox-Empfehlung für Deinen Verdauungstyp	21
Finde Dein optimales Detox-Level	23
Test für Dein Detox-Level	24
So planst Du Deine Detox-Woche	26
Das Detox-Einmaleins	27
9 goldene Detox-Empfehlungen	28
Extra-Selfcare	30
Mögliche Begleiterscheinungen	31
Kleine Helfer und Detox-Booster	34

<b>DETOX-ARTEN UND REZEpte</b>	<b>37</b>
So nutzt Du die Rezepte	38
Kleine Gewürzkunde	40
Detox-Tee	42
Simple Detox – Basic Level	44
Mono-Detox – Medium Level	88
Liquid Detox – Medium Level	100
Detox mit Ausleitung – Advanced Level	124
Fasten-Detox – Advanced Level	130
<b>DETOX-EXTRAS FÜR KÖRPER UND KOPF</b>	<b>139</b>
Ergänzende Detox-Routinen	140
Extra-Mundpflege auf Ayurvedisch	140
Selbstmassage	141
Zeit in der Natur	143
Yoga für Deinen Detox	144
Meditation	147
Atemübungen	148
Detoxe den Kopf, nicht nur den Körper	150
<b>NACH DEM DETOX – DRANBLEIBEN</b>	<b>155</b>
Dein neuer Alltag nach dem Detox	156
Wie bleibe ich nach dem Detox dran?	156
Basics für den Neustart	158
Register	160
Über die Autorinnen	164