

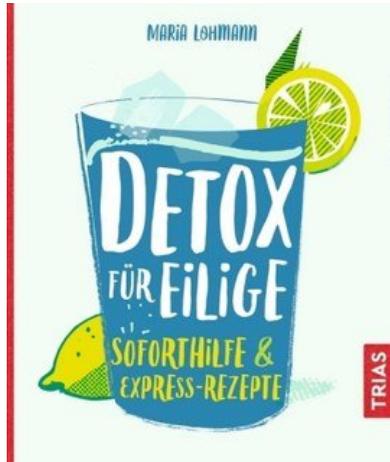
Maria Lohmann Detox für Eilige

Leseprobe

[Detox für Eilige](#)

von [Maria Lohmann](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.narayana-verlag.de/b23602>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<https://www.narayana-verlag.de>



Service

Bücher der Autorin

Lohmann M. **Der Basen-Doktor.**
Stuttgart: TRIAS; 2017

Lohmann M. **Das Säure-Basen-Kochbuch.**
Stuttgart: TRIAS; 2014

Lohmann M. **Laborwerte verstehen.** Mankau; 2017

Lohmann M. **Schüßler-Salze: Natürlich abnehmen.**
Stuttgart: TRIAS; 2017

Lohmann M. **Obst- und Gemüsesäfte, die gesund machen.** Midena; 1998

Lohmann M. **Heiltees, die wirklich helfen.**
Weltbild; 1999

Lohmann M. **Einstieg in die Naturheilpraxis.**
Urban & Fischer; 2006

Register

A

Abnehmen 20
Apfelessig 36
Arbeit 20
Atmen 23, 35
Autophagie 11
Avocado 78
Azidose 12

B

Ballaststoffe 29
Basenbildnern 44
Basenpräparat 35
Basenwasser 49
Bauchspeicheldrüse 25
Bewegung 36
Bicarbonat 35
Bindegewebe 31
Bitterstoffe 28, 45
Buchweizen 71

C

Cellulite 31
Chicorée 36, 77
Chili 47
Chinakohl 52, 68
Cumin 53, 79

D

Darmflora 26, 28, 68
Darmgesundheit 12, 26
Detox 10
– FAQs 20
Detox-Allrounder 34
Detoxen 12
Detox-Food 40
Detox-Getränke 48
Detox-Mudra 37
Detox-Programm 10
Detox-Tag 40
Detox-Tee 50

E

Eiswürfel, basische 47
Eiweiß, tierisches 12
Entgiftung 11
– mentale 38
Entgiftungsorgan 23
Entgiftungs-Sonntag 40
Entschlackung 11

F

Fermentation 31
Fette 45
Fettleber 13, 24
Flavonoide 77
Fruchtzucker 13
Fruktose 13

G

Gallenblase 25
Gemüse 77
– milchsaures 31
Gemüsebrühe 45

Gewebeübersäuerung 12
Gewürze 37, 47
Gicht 17
Giftstoffe 29

H

Harn 22
Harnsäurespiegel 17
Haut 32
Heilerde 36
Hunger 20

I

Immunsystem 40
Ingwer 48

K

Kaffee 20
Kartoffeln 41, 57
Käse 47
Kochsalz 48
Kohl 67
Kräutertee 50
Kurkuma 47

L

Lachen 38
Leber 20, 23
Leberstärkung 87
Leberwickel 24
Lunge 23
Lymphe 31

M

Mandeln 35
Mikrobiom, intestinales 26
Mikro-Entzündung 40

Milchprodukte 47
Milchsäuregärung 31
Milz 26

N

Natriumhydrogencarbonat 35
Natron 35
Nieren 22

O

Obst 77
Öl-Ziehen 37
Organe 22

P

Pankreas 25
Party-Detox 40
Pflanzenstoffe, sekundäre 28
Phosphate, freie 13
pH-Wert 16
Probiotika 31

Q

Quark 41
Quinoa 72

R

Radicchio 45
Reizdarm 26
Rettich 77
Rote Bete 63, 82
Rucola 45, 58

S

Salz 48
Sauerkraut 31, 67
Säure-Basen-Haushalt 11

Säurebildner 19
Schlacken 29
Schlaf 42
Schmerzmittel 20
Schweiß 32
Sesamsalz 49
Smoothies 63
Softdrinks 45
Soßenbinder 47
Spermidin 12
Sport 20
Stress 10
Superfood 85
Süßstoff 49

T

Tagesplan 42
Toxine 36
Trockenfrüchte 35

U

Übersäuerung 12, 16, 19
Übersäuerungssymptome 16
Urin 22

V

Verdauung 28
Vorbereitung 44, 93

Z

Zimt 50
Zitrone 47
Zucker 28, 32

Rezept-Register

A

Apfel-Kartoffel-Pfanne 58
Avocado-Mousse 87
Avocado-Salat mit Pfirsich 79

B

Basen-Bowl 86
Basisches Müsli 86
Beeriger Smoothie to go 73
Blitz-Detox-Smoothie 64
Brokkoli-Salat 68

C

Chicorée-Salat mit Orange 79
Curry-Chinakohl 68

D

Detox-Bombe 65
Die Brühe alle Brühen 82
Dressing aus Gemüse 79

E

Express-Karottensuppe 74

F

Fenchel-Orangen-Salat 78
Fixe Tomatensauce 75
Fruchtiger Tomatensalat 79

G

Gebratener Chicorée 87
Gemüsesticks 72

Gemüse-Suppe

– Basic 83
Grapefruit-Drink 65
Grüner Detox-Smoothie 64
Grünzeug-Putzer 64
Gurken-Drink 64

K

Karotten-Süppchen 83
Kartoffelcreme 61
Kartoffeln vom Blech 61
Kartoffel-Rucola-Püree 58
Kartoffelsalat mit Basenplus 60
Kartoffelsuppe 59
Kohlrabi-Salat mit Frucht 78
Kräuter-Pur-Dip 72

M

Marinierter Topinambur 73
Melonen-Rucola-Salat 78

O

Overnight-Oats 86

P

Pastinakencremesuppe 83
Pellkartoffeln mit Dip 59
Petersilien-Joghurt-Dip 72
Pflaume im Mixer 86
Portugiesische Kartoffeln 60
Power-Smoothie 65

R

Ratatouille-Salat 74
Rettich-Salat mit Apfel 78
Rohe Kohlrabi-Nudeln 73
Rote-Bete-Süppchen 82

S

Sauerkraut-Suppe 69
Sauerkraut-Trauben-Salat 68
Scharfer Spitzkohl 68
Schnelle Gemüse-Pasta 75
Schnittlauch-Dip 72
Sekunden-Grünzeug 87
Spinatcreme 87

T

Tomaten-Basilikum-
Süppchen 83

W

Warme Basen-Milch 65
Wirsing mit Äpfeln und
Mandeln 69

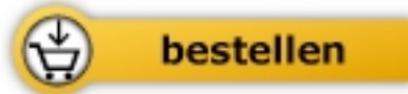


Maria Lohmann

[Detox für Eilige](#)

Soforthilfe & Express-Rezepte

92 Seiten, paperback
erschienen 2018



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de