

Inhalt

Vorwort	7
1 Notzeiten und Überfluss	11
2 Was sind Schlacken?	30
3 Der Säure-Basen-Haushalt	43
4 Schwermetallvergiftungen und Pilzbefall	62
5 Die Ausscheidungsorgane	80
6 Welcher Verschlackungstyp sind Sie?	91
7 Die Ursachen von Immunschwäche	99
8 Das richtige Timing	105
9 Das natürlichste Reinigungsmittel – Trinkwasser	107
10 Entsäuern durch Säfte und Tees	115
11 Innere Reinigung durch Fasten und Pancha Karma ...	121
12 Verschlackung und Übergewicht	128
13 Typgerechtes Abnehmen	159
14 Die Reinigungswirkung von vegetarischer Ernährung und Rohkost	184
15 Goldene Regeln für eine Entschlackungskur zu Hause	190
16 Entschlackung bei schweren Krankheiten	200
17 Nahrungsergänzungsmittel und Kräuter	208
18 Darmreinigungskuren und ihre Wirkung	228
19 Blutreinigungsmethoden – die besondere Rolle des Blutes	243

20	Entgiftung für Leber und Nieren	252
21	Schwermetallausleitung	255
22	Innere Körperreinigung durch Massage und Sauna	289
23	Innere Körperreinigung durch Bewegung	297
24	Psychische Entschlackung – Auflösung von Blockaden und Mustern	313
25	Zusammenfassung: Zehn wichtige Punkte	323
	Literaturverzeichnis	329
	Berater, Therapeuten und Bezugsquellen	335