

INHALT

DANKSAGUNG	5
VORWORT VON DR. RUEDIGER DAHLKE.....	5
EINLEITUNG ODER: WIE ICH ZUR AZIDOSE-THERAPIE KAM	10
Renate Collier – ein Leben gegen den Strom	14
AZIDOSE – WAS IST DAS?.....	20
Zur Geschichte der Azidose-Therapie – wie alles begann	29
Mineralstoffmangel –	
eine der Hauptursachen der Übersäuerung.....	33
Der Darm – ein Wunderwerk	37
»Die Milch macht's«? – Milch und Azidose.....	43
Allergien austesten	49
DIE AZIDOSE-KUR	50
Fasten zu Hause – geht das?.....	50
Plan für die Fastenzeit.....	53
Was, wenn Fasten nicht infrage kommt?	57
Der Bittersalztrunk – ein Einlauf von oben.....	60
Massagen – Säuredepots im Bindegewebe lösen.....	65
Die Rolle des Bindegewebes in der Azidose-Therapie	65
Sinn und Zweck der Azidose-Massage.....	69
Die Bauchselbstmassage.....	74
Die Kopf-Nacken-Selbstmassage	81
Die Beinselbstmassage	86

Die Rückenselbstmassage.....	93
Die Rückenmassage bei anderen.....	95
Die Rolle der Bewegung in der Azidose-Therapie.....	101
Warum Entspannung und Schlaf so wichtig sind	105
Wickel – »mein bestes Pferd im Stall«.....	109
 AZIDOSE-THERAPIE –	
BEI WELCHEN KRANKHEITEN SIE HILFT, UND WARUM	114
Wie die Azidose-Therapie auf Seele und Geist wirkt.....	120
 BASENKOST –	
WARUM DIESE HEILNAHRUNG SO WICHTIG FÜR UNS IST	124
SCHNELLPROGRAMM ZUM LOSWERDEN VON SÄUREN	137
BASEN-POWER-REZEPTE.....	142
ÜBER DIE AUTORIN	150
ADRESSEN	152
LITERATUR	156
Bücher.....	156
Broschüren	158
Aufsätze und Artikel	159
BILDNACHWEIS	160