

DANKSAGUNG 5

VORWORT VON DR. RUEDIGER DAHLKE 5

EINLEITUNG ODER: WIE ICH ZUR AZIDOSE-THERAPIE KAM 9

Renate Collier: ein Leben gegen den Strom 12

AZIDOSE, WAS IST DAS? 17

Zur Geschichte der Azidose-Therapie – wie alles begann 24
Mineralstoffmangel, eine der Hauptursachen der Übersäuerung 27
Der Darm, ein Wunderwerk 31
»Die Milch macht's«? Milch und Azidose 35
Allergien austesten 40

DIE AZIDOSE-KUR ZU HAUSE 41

Fasten zu Hause – geht das? 41
Plan für die Fastenzeit 44
Was, wenn Fasten nicht infrage kommt? 47
Der Bittersalztrunk – ein Einlauf von oben 49
Massagen – Säuredepots im Bindegewebe lösen 53
Die Rolle des Bindegewebes in der Azidose-Therapie 53
Sinn und Zweck der Azidose-Massage 57
Die Bauchselbstmassage 60
Die Kopf-Nacken-Selbstmassage 67
Die Beinselbstmassage 72
Die Rückenselbstmassage 79
Die Rückenmassage bei anderen 81

Die Rolle der Bewegung in der Azidose-Therapie	86
Warum Entspannung und Schlaf so wichtig sind.....	89
Wickel – »mein bestes Pferd im Stall«	92
AZIDOSE-THERAPIE – BEI WELCHEN KRANKHEITEN	
SIE HILFT, UND WARUM.....	96
Wie die Azidose-Therapie auf Seele und Geist wirkt.....	101
BASENKOST – WARUM DIESER HEILNAHRUNG	
SO WICHTIG FÜR UNS IST.....	104
SCHNELLPROGRAMM ZUM LOSWERDEN VON SÄUREN	114
BASEN-POWER-REZEPTE	118
ÜBER DIE AUTORIN	126
ADRESSEN	128
LITERATUR	133
Bücher.....	133
Broschüren	135
Aufsätze und Artikel	135
BILDNACHWEIS	136