

Inhaltsverzeichnis

9	Wegweiser zu den Rezepten und Praxistipps
12	Übersichten und Tabellen
14	Vorwort
18	Wissenswertes rund um Blutreinigung, Entgiftung und Ausleitung
19	So fing alles an ...
24	Das wichtigste Entgiftungsmittel: Wasser
29	Einige Grundregeln der Entgiftung
29	Entgiften ist Stress für den Körper!
29	Eine gründliche Entgiftung braucht Zeit!
29	Akute Leiden haben immer Vorrang!
30	Das Entgiftungskonzept muss passen wie ein Paar Schuhe!
30	Die eigenen Grenzen beachten
32	Wer muss überhaupt entgiften?
34	Wer sollte nicht im Alleingang entgiften?
34	Schwangere und Stillende
35	Allergiker und Personen mit Autoimmunerkrankungen
35	Schwerkranke, Krebspatienten oder Hochbetagte
35	Wie wir unsere Kinder vor Umweltgiften schützen
37	Berufsgruppen, die besonders giftexponiert sind
38	Krankheiten und Symptome, die auf toxische Belastungen hindeuten
39	Welcher Entgiftungstyp sind Sie?
39	»Es muss schnell gehen!«
39	»Ich will nicht ständig in die Praxis kommen müssen.«
39	»Ich bin bereit, ein Entgiftungskonzept konsequent durchzuführen.«
39	»Eine Entgiftung muss vor allem effektiv sein!«
40	»Es soll vor allem günstig sein!«
40	»Es muss vor allem sanft sein!«
40	»Es darf kein Alkohol dabei sein!«
41	Geschmacksvorlieben als Organschwächezeichen
41	Leitsymptom: Verlangen nach Süßem
42	Leitsymptom: Verlangen nach Saurem
43	Leitsymptom: Verlangen nach Bitterem
44	Leitsymptom: Verlangen nach Salz
46	Leitsymptom: Verlangen nach Scharfem
48	Die Blutreinigungskuren der Volksmedizin
58	Die Signaturen der Blutreinigungs- und Entgiftungspflanzen

58	Entgiftungspflanzen beweisen Umweltresistenz
60	Bewehrt mit Stacheln und Brennhaaren
61	Klettfrüchte zeigen Stoffwechselfpflanzen an
62	Weitere Merkmale von Entgiftungspflanzen
63	Heilkräuterrezepte – von der Natur diktiert
68	Wann spricht man von Entgiftung?
73	Wie funktioniert Entgiftung?
77	Einsatz von Arsen und Schwefel als Ergänzung zu Entgiftungspflanzen
79	Was versteht man unter einer professionellen Ausleitung?
79	Anamnese und Labordiagnostik
81	So funktioniert die professionelle Ausleitung
84	Das Binden von Giften
84	Medizinalkohle, ein giftbindendes Multitalent
87	Weitere giftbindende Maßnahmen
87	Die adsorbierenden Kräfte der Heil- und Nahrungspflanzen
92	Wie man die Entgiftungsorgane stärkt
92	Die Leber – Stoffwechselorgan und Entgiftungszentrale
99	Die Nieren – Ausscheidungsorgane und Schadstofffilter
105	Die Bedeutung der Lymphe im Entgiftungsprozess
110	Die Darmschleimhaut – Ein- und Austrittspforte für Schadstoffe
120	So zeigt sich eine Bauchspeicheldrüsenschwäche
124	Was die Haut uns sagt
130	Wie man die Lungen reinigt
135	Die wichtigsten Entgiftungskräuter von A bis Z
136	Angelikawurz/Erzengelwurz
139	Bärlauch
141	Beifuß
143	Birke
146	Blutwurz/Tormentill
149	Brennnessel
151	Brunnenkresse
154	Fingerkraut, Weißes
156	Gelbwurz/Kurkuma
158	Goldrute
160	Grüntee
163	Gundelrebe/Gundermann
165	Hirtentäschel
167	Kaffee
170	Kardobenediktenkraut
172	Knoblauch
175	Koriander
178	Liebstock/Maggikraut

180	Löwenzahn
183	Mariendistel
185	Meisterwurz
187	Odermennig
189	Okoubakabaum
191	Rosmarin
194	Schafgarbe
198	Schöllkraut
201	Schwarzkümmel
204	Sonnenblume
207	Stiefmütterchen
210	Storachschnabel/Ruprechtskraut
212	Wacholder
214	Walnuss
216	Wegwarte
219	Wermut
221	Zinnkraut/Ackerschachtelhalm
224	Zitrone

227 Umweltproblemstoffe und ihre Auswirkungen

228	Umweltproblemstoffe einst und heute
236	Hormonaktive Chemikalien/endokrine Disruptoren
237	Endokrine Disruptoren und ihre Wirkung auf das Hormonsystem
239	Pflanzenhormone sind keine endokrinen Disruptoren
240	Wie lassen sich die Belastungen durch endokrine Disruptoren reduzieren?
244	Einmaleins der Umweltproblemstoffe
244	Aluminium (Al)
245	Arsen (As)
246	Blei (Pb)
247	Cadmium (Cd)
247	Kupfer (Cu)
248	Palladium (Pd)
249	Quecksilber (Hg)
250	Zinn (Sn)
251	Problemstoffgruppen
251	CKW (Chlorkohlenwasserstoff-Verbindungen)
253	Flammschutzmittel
253	Weichmacher (Phthalate) und Mikroplastik
255	Holz- und sogenannte Pflanzenschutzmittel (Pestizide)

261 Therapie und Nachweis von Giftstoffen

262	So lassen sich Giftstoffbelastungen nachweisen
262	DMPS-Test

263	Kaugummitest
263	Haaranalyse
264	Urintest
265	Erfassung mittels Umweltfragebogen
268	Ausleitungskonzepte
268	Ausleitung von Antibiotika
271	Ausleitung von Cortison/Kortikoiden
273	Ausleitung von Impftoxinen
276	Ausleitung bei Schwermetallbelastung
278	Ausleitung von Hormonen
280	Ausleitung von Psychopharmaka
283	Der Umgang mit Umweltsyndromen
	wie der multiplen Chemikaliensensitivität (MCS)
286	Die Ausleitung von Agrargiften und Industriechemikalien oder
	Was ist eine Mitochondrientherapie?
291	Beispiel für eine kombinierte Mitochondrientherapie
292	Giftbindung bei Schwangeren und Stillenden
293	Ausleitung von Betäubungs- und Schmerzmitteln nach Operationen
294	Ausleitung von Radioaktivität und Röntgenkontrastmitteln
297	Lungenreinigung bei Feinstaubbelastung
299	Danksagung
300	Anhang
301	Abkürzungen
301	Abkürzungen Substanzen
302	Abkürzungen Erkrankungen und Allgemeines
303	Adressen und weiterführende Informationen
303	Veranstaltungen der Autorin
303	Bezugsquellen
304	Beratungsstellen, Fachgesellschaften und Labore
306	Interviews und Reportagen
307	Literaturverzeichnis
318	Die Autorin
319	Stichwortverzeichnis