

Inhaltverzeichnis

- 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 Stoffwechselpflanzen 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 – Ausscheidungsgorgane 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 Storchschnabel/Ruprechtskraut
- 212 Wacholder
- 214 Walnuss
- 216 Wegwarte
- 219 Wermut
- 221 Zinnkraut/Ackerschachtelhalm
- 224 Zitrone

- 227 **Umwelproblemstoffe und ihre Auswirkungen**
- 228 Umwelproblemstoffe 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 Umwelproblemstoffe
 - 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 Flammenschutzmittel
 - 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 Mitochondientherapie?
291	Beispiel für eine kombinierte Mitochondientherapie
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