

| | |
|---|-----------|
| Wichtiger Hinweis | 8 |
| Vorwort | 9 |
| 1: Warum allein ein gesunder Lebensstil nicht ausreicht | 11 |
| 2: Die täglichen Belastungen für unseren Körper | 14 |
| Hier folgt ein kleiner Auszug von Schadstoffen, ihren Verursachern und den gesundheitlichen Auswirkungen: | 21 |
| 3: Die Entgiftungsfunktionen unseres Körpers | 30 |
| Der Verdauungstrakt: | 31 |
| Der Magen: | 33 |
| Der Darm: | 35 |
| Die Leber: | 43 |
| Die Nieren: | 47 |
| Der Säure-Basen-Haushalt: | 52 |
| 4: Die Entgiftungskur | 56 |
| Die Durchführung | 58 |
| Basenbäder | 60 |
| Atemübungen | 63 |
| Woche 1 | 66 |
| Zeolith Klinoptilolith | 66 |
| Woche 2 - 4 | 68 |

| | |
|---|----|
| Vitamin C | 68 |
| Woche 3 - 6 | 70 |
| Probiotika | 70 |
| Lactobacillus Acidophilus | 71 |
| Lactobacillus casei | 71 |
| Bifidobacterium Bifidum | 72 |
| Enterokoccus, Saccharomyces boulardii sowie Saccharomyces cerevisiae schützen die Darmschleimhaut und unterstützen sie bei ihrer Regeneration. | 72 |
| Flohsamenschalen Präbiotika | 73 |
| Akazienfasern | 75 |
| Woche 4 - 6 | 76 |
| Bittertropfen | 76 |
| Der Leberwickel | 79 |
| Woche 5 - 6 | 80 |
| Nierenreinigung | 80 |
| Wirksame Nierenkräuter | 81 |
| 5: Die Darmsanierung | 86 |
| Woche 1 – 4 | 87 |
| Bentonit Montmorillonit | 87 |
| Flohsamenschalen (s.o.) | 90 |
| Vitamin C (s.o.) | 90 |
| Woche 3 – 5 | 90 |
| Woche 5 - 8 | 91 |
| Chlorella Vulgaris | 91 |
| Woche 6 bis 8 | 94 |
| 6: Die Ernährung | 97 |

| | |
|--|------------|
| Inhaltsstoffe, die den Körper belasten | 97 |
| Intervallfasten | 98 |
| Fructose und Laktose | 99 |
| Spezielle Ernährungsformen | 105 |
| Lebensmittel, die insbesondere den Darm, sowie Leber und Nieren entlasten | 106 |
| Lebensmittel, die die Darmgesundheit unterstützen können: | 107 |
| Lebensmittel für die Nieren: | 110 |
| 7: Die Ernährung aus Sicht der TCM in Verbindung mit Kuren | 115 |
| Die Milz | 119 |
| 8: Sonstige Maßnahmen | 130 |
| Atmung | 132 |
| Entspannung | 133 |
| Der Schlaf | 134 |
| Danksagung | 137 |
| Bezugsquellen | 138 |
| Über die Autorin | 141 |
| Von ihr bereits im EPV erschienen: | 143 |
| Frühstückskompass | 143 |
| Chronische Niereninsuffizienz beim Hund | 144 |