

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

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

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