

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Entgiftung über das Lymphsystem | 11 |
| Was bringt eine Entgiftung des Körpers? | 17 |
| Entgiftung als Basis der Gesundheit | 21 |
| Warum ist Entgiften nötig? | 23 |
| Was ist Heilung? | 25 |
| Wie funktioniert Entgiftung? | 28 |
| Entgiftung entspricht dem natürlichen Instinkt aller Lebewesen | 29 |
| Modell der überlaufenden Mülltonne | 31 |
| Wie kann die Entgiftungsfunktion des Körpers gesteigert werden? | 35 |
| Was vergiftet den Körper? | 37 |
| Chronische Vergiftung durch Schad- und Giftstoffe | 40 |
| Schad- und Giftstoffe in Lebensmitteln | 40 |
| Schadstoffe in Textilien | 43 |
| Wohnraumgifte | 44 |
| Chronische Vergiftung durch Amalgam | 48 |
| Die natürlichen Entgiftungswege unseres Körpers | 50 |
| Leber | 51 |
| Darm | 52 |
| Nieren | 53 |
| Haut | 54 |
| Lymphsystem | 56 |
| Lunge | 57 |
| Entgiftung über das Lymphsystem | 59 |
| Keine Lymphreinigung ohne Entgiftung des Darms | 63 |
| Das Lymphsystem | 64 |
| Lymphe | 68 |
| Lymphknoten | 71 |
| Das lymphatische System – Aufbau und Funktion | 74 |
| Lymphatische Organe | 75 |
| Lymphozyten | 76 |
| Hinweis | 79 |

| | |
|---|-----|
| Die Lymphe flüssig halten | 81 |
| Das Lymphsystem muss aktiv stimuliert werden | 82 |
| Minitrampolin | 84 |
| Seilspringen | 86 |
| Detox-Yoga | 87 |
| Spezielle Gymnastikübungen zur Aktivierung der Lymphe | 89 |
| Bewusste Atmung putzt das Lymphsystem | 90 |
| Die richtige Atmung kann wahre Wunder bewirken | 91 |
| Die Bedeutung des Atems | 94 |
| Bewusste Atmung - Die Heilkraft des Atems | 95 |
| Die Feueratmung | 102 |
| Lymphmassagen zur Entgiftung des Körpers/ Lymphdrainage | 104 |
| Entgiftungs-Turbo Schröpfen | 107 |
| Akupunkturmassage nach Penzel | 109 |
| Trockenbürstenmassagen | 110 |
| Wechselduschen und -bäder | 115 |
| Wassertreten | 118 |
| Kalte Güsse | 120 |
| Basische Bäder | 123 |
| Sauna – Heißkaltes Ritual zur Entgiftung des gesamten Körpers | 124 |
| Meiden Sie einengende Kleidung | 127 |
| Tragen Sie Kompressionsstrümpfe | 128 |
| Vorsicht bei der Verwendung von Deos | 129 |
| Sonstige Tipps zur Aktivierung des Lymphsystems | 131 |
| Übersäuerung führt zu Lymphstau | 132 |
| Zu viel Eiweiß und Fett – Gift für die Lymphe | 135 |
| Basismittel zur Regulation des Lymphsystems | 137 |
| Steinklee | 138 |
| Storchschnabel | 141 |
| Roskastanie | 143 |
| Löwenzahn | 145 |
| Schachtelhalm | 148 |

| | |
|---|-----|
| Keine Lymphreinigung ohne Entgiftung des Darms | 151 |
| Schüßler-Salze zum Entgiften und Stärken des Lymphsystems | 152 |
| Homöopathische Mittel zum Entgiften und Stärken der Lymphe | 157 |
| Homöopathische Mittel zum Entgiften und Stärken der Lymphe | 162 |
| Allgemeine Maßnahmen zur Entgiftung des gesamten Körpers | 168 |
| Sulfur – Universelle Entgiftung des Körpers | 171 |
| Birke – Weckt alle Lebensgeister | 172 |
| Ingwer – Intensive Wärme entgiftet | 173 |
| Ernährung als Heilmittel | 176 |
| Frühstück – Die wichtigste Mahlzeit des Tages | 181 |
| Gesunde Ernährung im Einklang mit der Natur | 184 |
| Man ist, was man isst | 185 |
| Ernährung heute - Mangel im Überfluss | 187 |
| Ernährung damals - Unsere Vorfahren machten es richtig | 189 |
| Geschmack kann man trainieren | 190 |
| Welche Lebensmittel Sie lieber meiden sollten | 191 |
| Auf einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt achten | 196 |
| Säurebildende Lebensmittel | 197 |
| Bestimmung der Säurebelastung im Körper | 201 |
| Reichlich trinken entgiftet die Lymphe | 204 |
| Am besten Wasser – Denn ohne Wasser kein Leben | 204 |
| Genügend Wasser zuführen | 204 |
| Mineralwasser mit oder ohne Sprudel? | 205 |
| Getränke - Sorgen Sie für Abwechslung | 206 |
| Grüner Tee - Gesunder Genuss aus Fernost | 206 |
| Säfte - Unkomplizierter vitaminreicher und basischer Genuss | 207 |
| Ausreichender Schlaf hält gesund und entgiftet den Körper | 208 |
| Stress wirksam abbauen | 210 |
| Stress – Ein Phänomen unserer heutigen Zeit | 210 |
| Achtsamkeit | 213 |
| Entspannungstechniken | 215 |
| Eselwandern | 215 |
| Yoga | 217 |

| | |
|--|-----|
| Detox-Yoga | 221 |
| Meditation | 222 |
| Tai Chi | 225 |
| Qi Gong | 226 |
| Musik, Bäder, Düfte | 228 |
| Entspannende Musik - Klänge für die Seele | 228 |
| Entspannende Bäder | 229 |
| Aromatherapie | 230 |
| Ölmassagen – Die angenehme Form der Entgiftung | 231 |
| Regelmäßige Bewegung zur Aktivierung der Lymphe | 233 |
| Bewegungsmangel | 233 |
| Ausreichend körperliche Aktivität | 235 |
| Ausdauersport | 236 |
| Laufen, Laufen, Laufen | 237 |
| Tanzsport | 238 |
| Schwimmen | 240 |
| Radsport | 241 |
| Auf dem Rücken der Pferde liegt das Glück der Erde | 241 |
| Ein Hund bringt das Leben auf Trab | 242 |
| Langlauf - Entlang der winterlichen Idylle | 243 |
| Epilog | 244 |
| Zur Autorin | 246 |
| Ein herzliches Dankeschön | 247 |
| Bücher von Dr. Angela Fetzner | 248 |
| Leseprobe | 249 |
| Die Nieren - Kraftwerk und Klärwerk | 250 |