

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 Stoffwechselfflanzen 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 Storchschnabel/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 |