

OTFRIED D. WEISE

Entschlackung  
Entsäuerung  
Entgiftung

Das Praxisbuch zur Körperreinigung



GANZHEITLICH HEILEN

GOLDMÄNÜ

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
1 Notzeiten und Überfluss . . . . .	11
2 Was sind Schlacken? . . . . .	30
3 Der Säure-Basen-Haushalt . . . . .	43
4 Schwermetallvergiftungen und Pilzbefall . . . . .	62
5 Die Ausscheidungsorgane . . . . .	80
6 Welcher Verschlackungstyp sind Sie? . . . . .	91
7 Die Ursachen von Immunschwäche . . . . .	99
8 Das richtige Timing . . . . .	105
9 Das natürlichste Reinigungsmittel - Trinkwasser . . . . .	107
10 Entsäuern durch Säfte und Tees. . . . .	115
11 Innere Reinigung durch Fasten und Pancha Karma . . . . .	121
12 Verschlackung und Übergewicht . . . . .	128
13 Tygerechtes Abnehmen. . . . .	159
14 Die Reinigungswirkung von vegetarischer Ernährung und Rohkost . . . . .	184
15 Goldene Regeln für eine Entschlackungskur zu Hause. . . . .	190
• 16 Entschlackung bei schweren Krankheiten . . . . .	200
17 Nahrungsergänzungsmittel und Kräuter. . . . .	208
18 Darmreinigungskuren und ihre Wirkung. . . . .	228
19 Blutreinigungsmethoden - die besondere Rolle des Blutes. . . . .	243

## 6 *Entschlackung, Entsäuerung, Entgiftung*

20	Entgiftung für Leber und Nieren . . . . .	252
21	Schwermetallausleitung . . . . .	255
22	Innere Körperreinigung durch Massage und Sauna . . . . .	289
23	Innere Körperreinigung durch Bewegung . . . . .	297
24	Psychische Entschlackung - Auflösung von Blockaden und Mustern . . . . .	313
25	Zusammenfassung: Zehn wichtige Punkte. . . . .	323
	Literaturverzeichnis . . . . .	329
	Berater, Therapeuten und Bezugsquellen. . . . .	335