

Ruediger Dahlke  
Doris Ehrenberger

# Wege der Reinigung

Entgiften,  
Entschlacken,  
Loslassen

Vom Apfelessig,  
Grapefruitkernextrakt,  
Schwarzkümmelöl  
bis zum Fasten

IRISL\NA

# Inhalt

Vorwort	9
Einführung	11
Vom natürlichen Fastenrhythmus zur Überflußgesellschaft	17
I. Entgiftung - die Konsequenz wachsenden Bewußtseins	28
Wie vergiftet sind wir?	28
Umweltgifte - die Dosis macht das Gift	36
Amalgam — Sondermüll in unseren Zähnen	40
II. Entschlackung - die Basis gesunden Lebens	44
Wie verschlackt sind wir?	44
Vom Verlust der Instinkte	48
Saures Essen - saures Leben: zuwenig Basen in unserer Ernährung	55
Träger Mensch, langsamer Stoffwechsel	59
III. Loslassen - die Chance sich zu befreien	62
Die geistigen Voraussetzungen körperlichen Loslassens	62
Wenn ich nur loslassen könnte - das Hängenbleiben im Problem	66
Anregungen aus der Chinesischen Medizin	71
<i>Praxisteil</i>	
I. Welcher Entschlackungstyp bin ich?	88
Der Hitzetyp	89
Der Kältetyp	91

II: Begleitmaßnahmen zur Entgiftung und Entschlackung	95
Anregung der klassischen Entgiftungssysteme	95
<i>Berühren und berührt werden</i>	99
<i>Mit geführten Meditationen zur inneren Reinigung</i>	102
<i>Mit Bach-Blüten das Loslassen erleichtern</i>	104
<i>Hatha-Yoga erhöht den Energiefluß</i>	108
<i>Shiatsu reguliert den Energiehaushalt</i>	109
<i>Qi Gong bringt Harmonie ins Leben</i>	110
<i>Die reinigende Wirkung des Wassers</i>	111
Ein ideales Feld für Entschlackungskuren aufbauen	118
Den besten Zeitpunkt wählen	121
Die richtige Einstellung gewinnen	124
III. Wege zur Entgiftung und Entschlackung	127
Kuren für den gesamten Organismus	127
<i>Die Fastenkur</i>	127
<i>Das Hildegard-Fasten</i>	133
<i>Das Saßfasten</i>	135
<i>Obsttage</i>	135
<i>Die Breuß-Kur</i>	137
<i>Teilfastendiäten</i>	138
<i>Die Milch-Semmel-Kur nach F. X. Mayr</i>	138
<i>Die Milde Ableitungsdiät</i>	139
<i>Kartoffel- und Reistage</i>	140
<i>Die Haysche Trennkost</i>	140
<i>Die Erdtage-Kur</i>	141
<i>Der Säure-Basen-Ausgleich</i>	144
<i>Die Eigenurin-Therapie</i>	146
<i>Die Rotationsdiät</i>	149
<i>Die Homöopathie</i>	149
Darmreinigung als Basis gesunden Lebens	150
<i>Das Clean-Me-Out-Programm</i>	150
<i>Die Gray-Darmreinigungskur</i>	153
<i>Die Easly-Darmreinigungskur</i>	154
<i>Die Yucca-Darmreinigungskur</i>	154

<i>Der Einlauf</i>	155
<i>Die Colon-Hydro-Therapie</i>	157
<i>PadmaLax</i>	158
<i>Die Sunrider-Methode</i>	159
Entgiftung für Leber und Nieren	162
<i>Der Guduchi-Tee</i>	162
<i>Der Leberwickel</i>	162
<i>Der Kohlwickel</i>	163
<i>Die Mariendistel</i>	163
<i>Der Löwenzahn</i>	164
<i>Die Artischocke</i>	164
<i>Acht Kräuter für die Niere</i>	164
<i>Die Schüßlersalze</i>	165
Blutreinigung als Start ins neue Jahr	166
<i>Die Brennesseltee-Kur</i>	166
<i>Die Sauerstoffanreicherung des Blutes</i>	167
In aller Munde: Mittel, über die man spricht	169
<i>Der Bitterstern</i>	169
<i>Schindeies Mineralien und Heilerde</i>	172
<i>Der Grapefruitkernextrakt</i>	173
<i>Das Teebaumöl</i>	174
<i>Der Apfelessig</i>	176
<i>Die Aloe Vera</i>	178
<i>Die Spirulina-Alge</i>	179
<i>Enzyme</i>	180
<i>Antioxidantien</i>	181
<i>Das Schwarzkümmelöl</i>	183
<i>Der Yerba-Lapacho-Tee</i>	183
<i>Padma28</i>	184
Die hohe Schule der Schwermetallausleitung	186
<i>Die Chlorella-Alge</i>	186
<i>Das DMPS</i>	186
<i>Zink und Selen</i>	187
<i>Vitamin C</i>	188
<i>Der Koriander</i>	189
<i>Knoblauch und Bärlauch</i>	189

Altbewährtes zur äußerlichen Anwendung	190
<i>Auslauge-und Überwärmungsbäder</i>	190
<i>Die Sauna</i>	191
<i>Das Tepidarium</i>	192
<i>Ansteigende Fußbäder</i>	193
<i>Das Trockenbürsten</i>	194
<i>Kneipp-Anwendungen</i>	194
<i>Das Ölziehen</i>	195
<i>Die Ayurveda-Öl-Kur</i>	196
Schlußbetrachtung	201
Literatur und Audiokassetten	204
Adressen und Bezugsquellen	207
Register	212