

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

<b>II: Begleitmaßnahmen zur Entgiftung und Entschlackung</b>	<b>95</b>
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
<b>III. Wege zur Entgiftung und Entschlackung</b>	<b>127</b>
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