

Entgiften & entschlacken

Thomas M. Thust | Dr. med. Siegfried Schlett



VERLAG
SCHLETT
1988



Ein Wort zuvor

5

» EINFÜHRUNG

Wie belastet sind Sie?

7

Bessere Zeiten?

8

Ein hoher Preis

9

... aber auch innere Giftquellen

10

So werden Sie wieder fit!

10

Krank durch Gifte?

12

Belastung ist nicht harmlos

13

Die Giftspeicher des Körpers

16

Akut oder chronisch belastet
und krank?

16

Was ist Verschlackung?

20

»Giftquellen« im Körper

22

Mit radikaler Wirkung: freie Radikale

22

Der Darm als »Giftküche«

26

Nahrungsmittel:

Nicht immer verträglich

28

Übersäuerung: Sauer
macht nicht lustig

31

Stoffwechsel-Last Übergewicht

33

Medikamente: Nicht nur Hilfe ...

38

Äußere Giftquellen

42

Hier schwingt's gefährlich:

Elektrosmog

42

Es liegt was in der Luft: Schadstoffe

44

Gefahr mit Gewicht: Schwermetalle

46

Schöner wohnen?

51

Interview: Wohnräume sind
häufig belastet

52

Test: Bin ich belastet?

56

» PRAXIS

Entgiften mit System

59

Labortests:

Den Giften auf der Spur

60

Stecken Gifte dahinter?

61

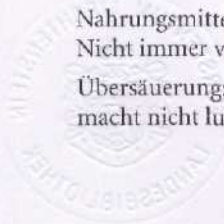
Für die körpereigene

Entgiftung: Aminosäuren

68

Essenziell und nichtessenziell

69





Wenn Eiweiße fehlen	69	Den Darm entlasten	108
So wird die Leber wieder fit	72	Die Darmreinigung	109
Antioxidativer Schutz und mehr	77	Fasten ist »Frühjahrsputz« für den Körper	111
Ohne Vitamine keine Gesundheit	77	Fastenkuren nach Maß	111
Entgiften mit Alpha-Liponsäure	79	Das »Falsche« gegessen: Hilfe für den Notfall	116
Für alle Fälle Mineralien und Spurenelemente	82	»Gute« Darmbakterien: Helfer bei Durchfall	117
Hilfreiches aus Pflanzen	85	Homöopathische Akutmittel	118
Die Ausleitung von Schwermetallen	86	» SERVICE	
Gift bindende Chelate	86	Zum Nachschlagen	120
Die Kraft von Selen und Co.	88	Glossar	120
Stoffwechsellastung nach Plan	89	Bücher, die weiterhelfen	122
Veränderte Laborwerte	89	Adressen, die weiterhelfen	122
Ungesunde Pfunde loswerden	92	Internetlinks, die weiterhelfen	123
Das Richtige zum Wohlfühlen	95	Sachregister	124
Essen Sie sich gesund!	96	Impressum	126
Gesünderes auf den Teller	96	Das Wichtigste auf einen Blick	128
Mit Kräutern gegen Gifte	104		
Schutz für die Leber	104		
Über die Nieren entgiften	107		