

ENTGIFTEN BEFREIT VON BALLAST

Entgiften: viel Erfolg mit wenig Aufwand	8
Entgiften – was heißt das eigentlich?	9
Special: Die täglichen Entgiftungsleistungen unseres Organismus	12
Was der Organismus alles loswerden muss	14
Was hat Entgiftung mit dem Säure-Basen-Haushalt zu tun?	17
Wie hängen Übergewicht und Entgiftung zusammen?	19
Wie der Körper auf „Überlast“ reagiert	20
Check: Brauche ich eine Entgiftungskur?	26

WELCHE METHODEN HELFEN ZU ENTGIFTEN?

Basenfasten – die Wacker-Methode®	32
Das Basenfasten-Programm	32
Warum ist Darmreinigung beim Basenfasten so wichtig?	33
Diese Lebensmittel sind beim Basenfasten alle erlaubt	37
Saisonkalender für Obst und Gemüse	43
Grundrezepte für das Basenfasten	44
– Basisches Müsli	44
– Grundrezept Basische Salatsoße	45
– Salat der Saison mit frischen Keimlingen	45
– Grundrezept für basische Suppen	45
– Grundrezept für ein Gemüsegericht	45
Special: Zehn goldene Regeln für erfolgreiches Basenfasten	46
Die heilsame Kraft der Pflanzen	48
Heilpflanzen für die Leberentgiftung	48
Heilpflanzen zur Nieren- und Bindegewebeentgiftung	50

Heilpflanzen zur Lymphentgiftung	52
Schweißtreibende Heilpflanzen	52

Schüßler-Salze helfen zu entgiften	53
Schüßler-Salze für das gesundheitliche Gleichgewicht	53
Steckbriefe der zwölf Schüßler-Salze	54
Antlitzdiagnostik zeigt den Entgiftungsbedarf	62
Test: Welcher Entgiftungstyp sind Sie?	64

Entgiften Sie typgerecht	66
Der Sulfat-Typ: ein Powermensch	66
So entgiften Powermenschen	68
Hauptwirkungsorte für Sulfate: Leber und Lymphe	68

Der Phosphat-Typ: ein „Nervenzentrum“	70
So entgiften Nervenzentren	72
Hauptwirkungsort für Phosphate: die Nieren	72

Der Chlorid-Typ: ein Gefühlsmensch	74
So entgiften Gefühlsmenschen	76
Hauptwirkungsort für Chloride: der Darm	76

Der Silicea-Typ: ein harmoniebedürftiger Mensch	78
So entgiften siliceabetonte Menschen	80
Hauptwirkungsort für Silicea: die Haut	80
Silicea wirkt auch auf das Bindegewebe	81

Der Fluorid-Typ: immer in Mischungen	82
So entgiften fluoridbetonte Menschen	84
Hauptwirkungsort für Fluorid: die Lungen	84
Bindegewebe: die Basisstation aller Organe	85

Der Mischtyp: all inclusive	86
So entgiften Mischtypen	86

ENTGIFTUNGSPROGRAMME	89	Schüßler-Salze für schöne Haut	111
Programm 1: für Powermensen/ sulfatbetonte Menschen	90	Kur mit Heilpflanzen	112
Wann ist das Entgiftungsprogramm 1 für Sie richtig?	90	Basenfasten	112
Vier-Wochen-Powerkur mit Schüßler-Salzen	91	Schüßler-Salze-Kur kombiniert mit Basenfasten	112
Vier-Wochen-Heilpflanzenkur zur Leberentgiftung	91	Zusätzliches Rahmenprogramm	113
Zwei Wochen Basenfasten für Powermensen	92	Programm 5: fluoridbetonte Menschen und Mischtypen	116
Basenfasten kombiniert mit Schüßler-Salzen	93	Wann ist das Entgiftungsprogramm 5 für Sie richtig?	116
Mit zusätzlichem Rahmenprogramm	94	Die richtigen Schüßler-Salze für Programm 5	117
Programm 2: für „Nervenzügel“/ phosphatbetonte Menschen	96	Entgiftungskur mit Heilpflanzen	117
Wann ist das Entgiftungsprogramm 2 für Sie richtig?	96	Eine Woche Basenfasten	118
Nerven- und nierenstärkende Schüßler-Salze	97	Schüßler-Salze & Basenfasten – ein ideales Paar	119
Heilpflanzen für die Nieren	97	Kombiniert mit passendem Rahmenprogramm	120
Basenfasten	98	Wie gut entgiften Sie?	123
Schüßler-Salze kombiniert mit Basenfasten	99	Entgiftungssymptome liefern wichtige Informationen	123
Zusätzlich Wärme und Erholung	100	Check: Wie gut entgiften Sie?	124
Programm 3: für Gefühlsmenschen/ chloridbetonte Menschen	104	Bitte kein Stress bei der Entgiftung	125
Wann ist das Entgiftungsprogramm 3 für Sie richtig?	104	Schüßler-Salze helfen bei Entgiftungs- reaktionen	126
Die richtigen Schüßler-Salze	105	Entgiften ist ein ganzheitlicher Prozess	132
Heilpflanzen für Gefühlsmenschen	106	Was die Entgiftung hemmen kann	133
Basenfasten für chloridbetonte Menschen	106	So erhalten Sie sich Ihren Erfolg	142
Schüßler-Salze mit Basenfasten	106	So bleiben Sie länger giftfrei	142
Rahmenprogramm für die Seele	107	Das Erhaltungsprogramm	147
Programm 4: für harmoniebedürftige siliceabetonte Menschen	110	Special: Der Entgiftungstag für zwischendurch	148
Wann ist das Entgiftungsprogramm 4 für Sie richtig?	110	Anhang	151