

Dr. med. Renate Collier

Wie neugeboren  
durch  
**Darmreinigung**



Entgiften, entschlacken,  
Wohlbefinden steigern

- Krankheiten vorbeugen
- Abnehmen
- Die 8-Tage-Kur für zu Hause

# Inhalt

Ein Wort zuvor	5
<b>Gesunder Darm - gesunder Mensch</b>	7
<b>Unser Verdauungs- apparat</b>	8
Der Darm und seine Abschnitte	8
Darmabschnitte und ihre Funktionen (Übersicht)	11
Schlüsselrolle Verdauung	12
Der Darm - Wiege des Immunsystems	13



<b>Darmträgheit und wozu sie führt</b>	18
Signale einer Darm- störung	18
Die Selbstreinigung des Darms	20
Magen-Darm-Passage auf einen Blick (Übersicht)	23
Selbstvergiftung durch einen kranken Darm	25

## PRAXIS



<b>13 P<sup>arn</sup> Schritt für Schritt</b>	31
<b>Wichtiges für die Praxis</b>	32
Zu Hause kuren	33
<b>Der erste Schritt: Schonung</b>	35
Fasten	35
Die Milch-Semmel-Diät	37
Diät-Variationen	39
Die Basenkost - auch für Allergiker	40
<b>Der zweite Schritt: Reinigung</b>	41
Der Bittersalztrunk	42
Einlaufe	44

**Der dritte Schritt:  
Belastung** 49

Über Bauchmassage  
und Bauchatmung 49

Die Bauchselbstmassage 52

Bauchselbstmassage  
im Überblick 59

Wickel unterstützen  
die Entschlackung 62

Zur Abwechslung:  
Sauna 67

Bewegen, aber nicht  
überfordern 67

Massage ist passive  
Bewegung 68

Die 8-Tage-Kur  
im Überblick 70

Kurkrisen sind  
Heilkrisen 72

**Änderung der Lebens-  
weise** 75

**Die Zeit nach der Kur** 76

Die allergenarme 76

Basenkost 76

Kostaufbau nach der Kur 81



Ernährungsumstellung  
lohnt sich 85  
Die Nachkur  
im Überblick 87

**Vorbeugen ist besser  
als heilen** 90

**Zum Nachschlagen** 91

Adressen, die weiterhelfen 91

Bücher, die weiterhelfen 92

Beschwerden- und  
Sachregister 94