

Ingrid Kraaz von Rohr
Anne Simons

Praxisbuch der Selbstentgiftung

VERLAG PETER ERD • MÜNCHEN

Inhalt

Einleitung 7

Die vergiftete Modellfamilie 8

Eine ganz normale Familie - Teil 110

Margot Brinkmanns Pfunde 10

Wolfgang und seine „kleinen“ Süchte 11

Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm 11

Lebenswirklichkeit Umweltgifte 13

Belastungsfaktoren des Immunsystems 13

Der Kampf gegen den Darmpilz 17

Darmentschlackung 18

Die gesunde Darmflora -

das A und O des Immunsystems 19

Faktoren für eine Pilzkrankung 21

Darmsanierung 22

Was kann man bei Darmpilz essen f23

Ägyptisches Schwarzkümmelöl 26

Schlaflos auf der Wasserader: Geopathische Störungen 28

Radonbelastung 30

Das Knistern im Schlafzimmer: Elektrostatische Aufladung statt zünden- der Erotik 31

Quecksilberbelastung - zum Beispiel Amalgam 33

*Folgeerkrankungen durch Amalgam-
belastungen 34*

Die seelische Abfallbeseitigung 37

Neurodermitis - die Etappen einer Entgiftung 40

Martins Behandlung 42

Worauf Neurodermitiker achten müssen 43

Leckeres für Allergiker und Neurodermitiker 49

Weitere Ursachen für Neurodermitis 51

Vermeidung chemischer Umweltgifte in der Wohnung 52

Toxische Baumaterialien und Alternativen 55
Giftlose Haushaltsführung 59
Entgiftung des Raumklimas mit Hilfe von Pflanzen 64
Gesunde Kosmetik 66

Die Gier nach Süßem 70

Suchtmittel Zucker 72
Schleichende Selbstvergiftung 87
Fasten - der „Königsweg“¹ zur Entgiftung 88

Streß zerstört 93

Elektrosmog - lautlose und unsichtbare Gefahr 94
Beseitigung von Elektrosmogquellen in der Wohnung 96
Der einsame Kampf gegen das Nikotin 106

Wie happy ist der Happy-Hour-Trinker? 112
Wenn die Zellen sauer werden 120
„Wer Schwein ißt, ist ein Schwein.“ 122
Die sieben Gefahren bei der Ernährung 128
Die sieben goldenen Regeln der entgiftenden, gesunden Ernährung 130
Die wichtigsten Mikronährstoffe, ihre Aufgaben und ihr Vorkommen in natürlichen Nahrungsmitteln 132

Eine ganz normale Familie-Teil 2 137

Anhang 139

Methoden der Entgiftung und Entschlackung 139
Die Entgiftung der einzelnen Körpersysteme 140
Adressen 146
Anmerkungen 147
Register 148
Literatur 150