

## Altes Wissen – natürlich Entschlacken und Entgiften

### Kapitel 1: Was sind Schlacken?

... wie entstehen sie und wie reagiert unser Körper auf ein Übermaß

### Kapitel 2: Mikrobiom als eigenes Supraorgan – unsere unentbehrlichen Freunde

... für ein gesundes Leben. Wie kommunizieren die Mitglieder des Mikrobioms untereinander? Wodurch sind Mikroorganismen so schnell wandelbar? Was hat das Mikrobiom mit EHEC zu tun? Der Mensch hat in etwas so viele Gene wie eine Maus: Die Bakterien machen den Unterschied!

### Kapitel 3: Parasiten – die unterschätzte Gefahr aus dem Reich der Mitte

Würmer, Pilze und pathogene Bakterien hängen eng mit unserer Psyche zusammen

### Kapitel 4: Die Auswirkungen von Mobilfunkstrahlung auf unsere Gesundheit

Zusammenfassung einiger Forschungsergebnisse von Dr. med. Jürgen Aschoff, vorgestellt auf dem Umweltkongress 2019. Außerdem: Was kann man machen, um die Auswirkungen auf unseren Organismus zu minimieren?

### Kapitel 5: Ernährung

Allgemeine Empfehlungen zur Kombination von Lebensmitteln, Herstellung von strukturiertem Wasser. Gärtnern kann man überall – auch auf kleinstem Raum! Probleme der klassischen ketogenen Diät. Intervallfasten – die kleine Schwester der Fastenkuren.

## Altes Wissen – natürlich Entschlacken und Entgiften

### Kapitel 6: Lebensführung

Wäsche, Haar- und Hautpflege mit natürlichen Mitteln des täglichen Lebens.

Lernen Sie einige erprobte Rezepte kennen, um sich aus natürlichen Zutaten ohne großen Aufwand Ihr eigenes Pflegeprogramm herstellen zu können. Warum der tägliche Aufenthalt im Freien bei Taglicht so wichtig ist: Über die vierte Phase des Wassers mit einer Zusammenfassung der Forschungsergebnisse von Prof. Dr. Gerald Pollack, vorgestellt auf dem diesjährigen Umweltkongress in Frankfurt.

### Kapitel 7 - 11: Reinigung von Darm, Leber, Nieren, Lymphsystem, Kapillaren und Blut

Wie kann man mit einfachen Mitteln, wie Harzen, Rizinusöl und verschiedenen Kräutern eine effektive Reinigungskur zusammenstellen.

### Kapitel 12: Bäder – Innerliche Reinigung von außen

Skipidarbäder zur Anregung des Stoffwechsels sind in Russland weit verbreitet: Lymphdrainage in der Badewanne.

### Kapitel 13: Zedern und Zirben

Die heilsame Wirkung von Zedernnussöl (z.B. Gastritis), ätherischen Zedern- und Zirbenöl (z.B. Atemwegserkrankungen)

### Kapitel 14: Anti-aging mit Bernstein

Bernsteinsäure ist Bestandteil unseres Zellstoffwechsels und nimmt mit zunehmendem Alter immer mehr ab. Die Wirkung von Bernstein.

### Kapitel 15: Apfelessig

Die Wirkung von Apfelessig auf unseren Fettstoffwechsel, den Säure-Basen-Haushalt und diesbezügliche Forschungen von Prof. Dr. Ing. Ralf Otterpohl