



## Clean-Me-Out - Königsweg zur Gesundheit (5)

Sehr geehrter Herr Michael,

Heute möchte ich Ihnen den Teil 5 zum Thema „Darmreinigung“ zusenden. Schwerpunkt heute ist der Ablauf des Programms.

Die ersten 4 Teile zu dieser Serie über unser Clean-Me-Out haben wir - falls Sie diese Teile nachlesen möchten - inzwischen auf den Seiten des Vitalstoff-Journals eingestellt:

[Clean-Me-Out - Königsweg zur Gesundheit Teil 1](#) - [Teil 2](#) - [Teil 3](#) - [Teil 4](#)

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller

### Zunächst der Hinweis auf unser zeitlich befristetes Sonderangebot:

Seit vielen Jahren schon haben wir ein außergewöhnliches Programm im Sortiment, welches wir nicht von ungefähr als den „Königsweg zur Gesundheit“ bezeichnen: Unser „Clean-Me-Out“. Viele von Ihnen kennen es bereits, für die meisten unter Ihnen könnte es völlig neu sein.

Der normale Preis beträgt 398,00 €. Um Ihnen einen Anreiz zu geben, diese Kur - als Fastenkur ist sie hervorragend geeignet - ernsthaft in Erwägung zu ziehen, senken wir bis Ende März 2012 den Preis auf 348,00 €.

[\*\*Hier finden Sie das Programm auf unseren Seiten\*\*](#)

### Ablauf des Programms Clean-Me-Out

#### Grundsätzliches

Das Reinigungsprogramm setzt Gifte und Säuren frei. Dies führt mitunter zu den typischen Reaktionen, wie Übelkeit, Kopfschmerzen u.ä.. Wenn diese nicht durch die unten beschriebenen Möglichkeiten zu beseitigen sind, können Sie auf eine niedrigere Stufe des Programms zurückgehen. Wählen Sie täglich die Stufe, bei der Sie keine körperlichen Probleme haben!

- Fangen Sie die ersten 2-3 Tage mit einer sehr schwachen Stufe an, um den Körper daran zu gewöhnen.
- Lassen Sie es sich gut gehen!
- Wenn Sie das Reinigungsprogramm zum ersten Mal durchführen, sollten Sie die Einleitungsphase mindestens drei Wochen lang machen, bevor Sie in eine der beiden Intensivstufen wechseln
- Ansonsten können Sie beliebig zwischen den Stufen hin und her wechseln, auch von der Fastenstufe zurück auf eine weniger intensive Stufe
- Natürlich können Sie das Reinigungsprogramm auch kürzer halten, ein verkürztes Programm ist besser, als gar keins!
- Folgen Sie Ihrer Intuition und nicht dem Zweifel!
- Eine Wiederholung des Programms ist nach 6-8 Wochen Pause beliebig oft möglich.

#### Die Ablagerungen

Die Ablagerungen sehen meistens glatt und glänzend aus, wie Leder- oder Gummistücke. Die Größe kann von 10 Zentimetern bis wenigen Millimetern variieren. Manchmal sind die Ablagerungen auch ganz aufgelöst und treten als schwarze Flüssigkeit aus. Oft sind die Ablagerungen strukturiert und hängen knotenartig bis perlenartig aneinander. Die Ablagerungen aus dem oberen Dünndarmbereich haben, entsprechend der Form der Darmwand, Längsrillen. Reine Psylliumschalenausscheidungen hingegen sind von einheitlicher Struktur, weicher in der Konsistenz und von heller Farbe.

#### Was tun bei Problemen

Der Aufbau des Reinigungsprogramms ist auf eine größtmögliche Balance zwischen dem Lösen der Toxine und ihrer Bindung und Ausleitung orientiert. Gleichzeitig sind abführende und stopfende Wirkungen vorhanden. Auf alle diese Wirkungen reagiert jeder Körper in gewissem Grade individuell. Aus diesem Grund können Probleme auftreten, die durch eine Veränderung der Kräuterdosierung und des Bindemixes oder durch einfache zusätzliche Maßnahmen, wie Wasser trinken oder Einläufe beseitigt werden können. Hier die wichtigsten der möglicherweise auftretenden Phänomene:

#### Verstopfung

Verstopfung kann auftreten, wenn die Ausleitungskräuter bei der Eingewöhnung am Anfang des Programms noch zu niedrig dosiert werden. In diesem Fall löst sich das Problem bei Erreichen der Zieldosierung. Auch nach dem Ende des Programms ist infolge der Veränderung der Bakterienzusammensetzung Verstopfung möglich. Verstopfung beseitigt man am einfachsten durch fol-

gende Maßnahmen:

- Erhöhung der Dosis an Ausleitungskräutern, bzw. nach Ende des Programms abends Ausleitungskräuter
- Morgens als erstes ein bis zwei große Gläser kühles Wasser trinken
- Erhöhung des Psylliumschalenanteils im Bindemix
- Verringerung des Anteils Grüne Mineralerde im Bindemix.

## Durchfall

Durchfall kann bei Überempfindlichkeit durch die Einnahme der Ausleitungskräuter entstehen. Folgendermaßen kann man Abhilfe schaffen:

- Erhöhung der Menge an Grüner Mineralerde im Bindemix
- Reduzierung der Menge an Ausleitungskräutern (möglichst nicht weniger als 3)
- Cayenne absetzen.

## Übelkeit, Schwindel, Schmerzen im Darm

Falls bei der Einnahme der Kräuter (vor allem der Ausleitungskräuter) Ihr Magen protestiert, nehmen Sie die Kapseln einzeln mit ein paar Minuten Abstand voneinander.

- Übelkeit ist ein Entgiftungsmerkmal, das durch Einläufe, im Extremfall durch Kaffeeinläufe beseitigt werden kann
- oft hilft auch ein Ingwer-, Pfefferminz- oder Fencheltee
- Reduzierung des Anteils an Psylliumschalen
- Absetzen von Cayenne
- Übelkeit kann auch durch Parasiten verursacht sein. In diesem Fall sollte ein spezielles Parasitenprogramm durchgeführt werden
- Bei Schwindel ist eine Erhöhung der Menge Grüner Mineralerde im Bindemix auf bis zu 6 Esslöffel möglich
- leichtes Ziehen im Darm vor dem Stuhlgang ist normal. Ansonsten sollten Sie die Intensitätsstufe reduzieren.

## Was vor Beginn bereit sein sollte

- Wasser hoher Qualität (Osmose-Wasser, Quellwasser)
- Basische Nahrungsmittel
- Milchsäure Säfte oder probiotische Kulturen
- Ein Wochenende für den Start
- Ein offenes Ohr für die Signale Ihres Körpers
- Zuversicht und Bereitschaft zur Gesundheit

## Die Struktur der Programms

Sie haben sich Zeit genommen und all die Dinge bereitgestellt, die im vorangegangenen Kapitel beschrieben sind. Jetzt können Sie beginnen. Falls Sie Ihren Basenvorrat noch nicht getestet haben, machen Sie diesen Test als Start des Programms. Die Durchführung und die Interpretation der Testergebnisse finden Sie im Kapitel „Vorbereitung“.

Falls Ihre Basenvorräte nicht völlig „im Keller“ sind, fangen Sie jetzt mit dem Reinigungsprogramm an. Andernfalls sollten Sie zunächst Ihren Basenhaushalt in Ordnung bringen.

Der Tag beginnt mit dem Bindemix aus Apfelsaft/Wasser mit Grüner Mineralerde und Psylliumschalenpulver. Nach Zugabe von Psyllium sofort schütteln und trinken! Trinken Sie danach mindestens 100 ml Flüssigkeit. Nach dem Trinken können Sie die Zähne putzen, um zu verhindern, dass sich die Psylliumschalen darauf festsetzen.

Mindestens eine, besser eineinhalb Stunden danach nehmen Sie die Kräuter. Am ersten Tag jeweils 3 Kapseln Ausleitungskräuter und 2 Kapseln Aufbaukräuter. Diese Dosis können Sie an den drei folgenden Tagen um jeweils 1 Kapsel steigern, falls Sie den Eindruck haben, dass Sie diese Dosierung gut verkraften. Zu den Kräutern sollten Sie mindestens 100 ml Wasser trinken und mit derselben Menge nachspülen.

Eineinhalb Stunden nach den Kräutern nehmen Sie den Bindemix, weitere eineinhalb (mindestens eine) Stunden später wieder Kräuter. Der weitere Verlauf ergibt sich aus der Intensitätsstufe, die Sie gewählt haben. Es ist normal, dass Sie hin und wieder die rechtzeitige Einnahme der Kräuter oder des Bindemixes verpassen. Sie können wieder aufholen, indem Sie die Zwischenzeiten verkürzen. Dies sollten Sie aber möglichst nur nach der Einnahme des Bindemixes tun, indem Sie die nachfolgende Einnahme der Kräuter auf eine Stunde nach der Einnahme des Bindemixes vorziehen. Sie können aber auch einfach am Ende des Tages die letzte oder die letzten beiden Einnahmen weglassen lassen. Nur sollten Sie nicht einfach den Bindemix ausfallen lassen und zweimal hintereinander die Kräuter nehmen. Das kann zu Entgiftungserscheinungen führen! Machen Sie sich keinen Stress, nur weil Sie die Zeiten nicht einhalten konnten!

### Weiterempfehlen

### Abbestellen

Die Informationen aus unseren Gesundheitsbriefen und die Beschreibungen zu unseren Produkten dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden. Der Inhalt der Produktbeschreibungen von Nature Power kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

**Nature Power Trading Ltd. - Bullrushes Farm, Coombe Hill Road - East Grinstead, West Sussex - England, RH19 4LZ**