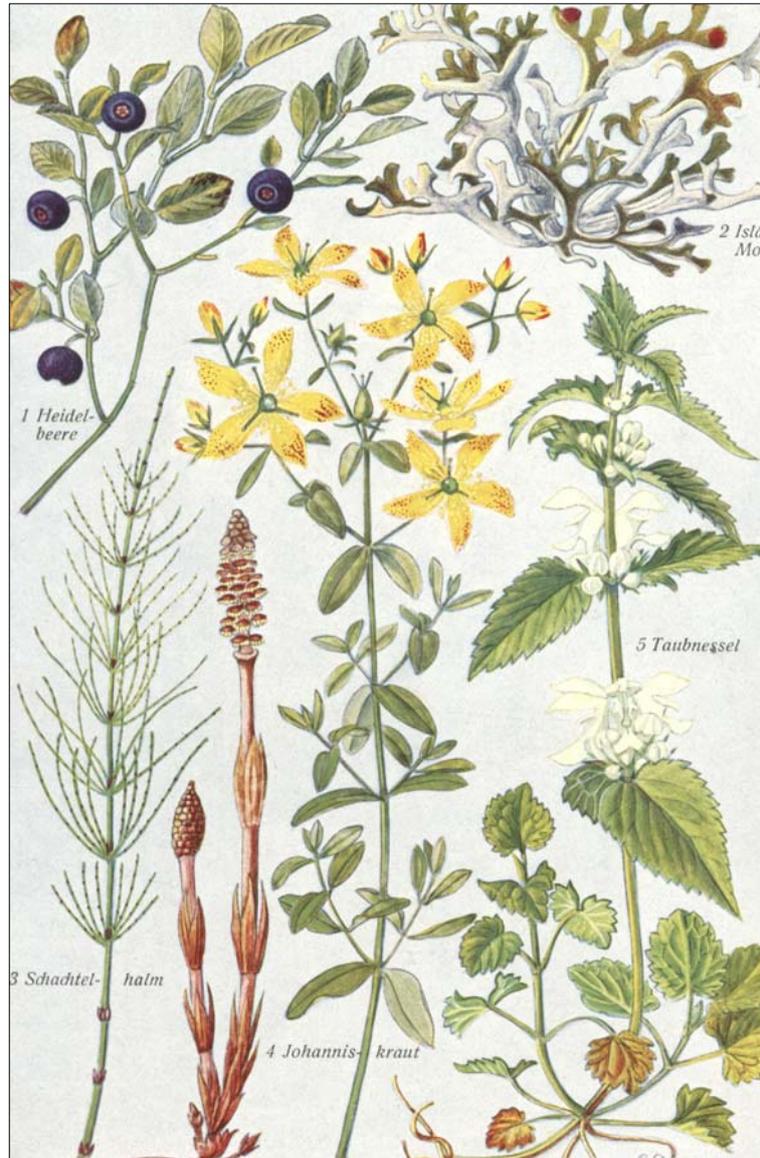


Information über das “CLEAN-ME-OUT” Programm™



Entwickelt von Dr. Richard Anderson, N.D., N.M.D.

Nature Power

Gönnen Sie sich Gesundheit ...!

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Erklärung

(entsprechend den gesetzlichen Vorschriften)

Die in diesem Programm enthaltenen Informationen sind nicht dafür gedacht, um spezielle Symptome oder Krankheiten zu behandeln und sollen keine zur Zeit verordnete Behandlung ersetzen. Wenn Sie einen schlechten Gesundheitszustand haben, sollten Sie immer die Hilfe eines qualifizierten Behandlers in Anspruch nehmen. Alle hier enthaltenen Ratschläge zur Durchführung des "CLEAN-ME-OUT" Programms sind nur Vorschläge. Machen Sie die notwendigen Veränderungen und Anpassungen. Sie brauchen den Anwendungsvorschlägen von Nature Power in diesem Wegweiser oder auf den Etiketten nicht zu folgen. Letztlich können Sie selbst entscheiden, wie Sie die Produkte entweder einzeln oder in einem Programm kombiniert benutzen.

Was ist das "CLEAN-ME-OUT" Programm?

Das "CLEAN-ME-OUT" Programm ist ein äußerst effektives Darmreinigungsprogramm mit Kräutern, das Ablagerungen und Gifte aus Dünndarm, Dickdarm und Lymphe löst, bindet und ausscheidet, ohne dass man dabei fasten muss. Dieses Reinigen des Körpers ist deswegen so wichtig, weil schlechte Ernährung, Umweltgifte, versteckte Nahrungsmittelunverträglichkeiten, zu wenig Bewegung, Stress und andere Belastungen ihre Spuren im Körper hinterlassen: Es bilden sich Schlacken und vergiftete Herde. Dabei handelt es sich um Rückstände aus Übersäuerung, Schleim, Umweltgiften, Unverdaulichem oder unvollständig Verdautem, in die sich Parasiten und Bakterien einnisten können.

Wenn der Dünndarm mit Schlacken belastet ist, können die Nährstoffe aus der Nahrung nicht optimal verwertet werden. Je älter und verschlackter man wird, um so leichter gerät man in einen Mangelzustand, selbst wenn die Nährstoffzufuhr ausreichend ist. Ein verschlackter Dickdarm wird immer träger, die Ausscheidung funktioniert nicht mehr gut, so dass die Verschlackung weiter erhöht wird.

Außerdem stellen diese Müllhalden im Körper eine ständige Belastung für das Immunsystem und die Regulationsfähigkeit des Körpers dar.

Durch das "CLEAN-ME-OUT" Programm werden diese verschleimten Schlackendepots aufgelöst und entfernt, es findet eine allgemeine Zellentgiftung statt und Leber und Nieren werden entgiftet.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Auszug aus dem Buch

"Sauber & rein von innen"

**Das vollständige Buch (Artikel: BU-CMO – Preis: 21 €)
mit der ausführlichen Beschreibung des Programms erhalten Sie über:**

**Nature Power Trading Ltd.
Kontaktbüro Deutschland
Göllheimer Str. 10 – D – 67308 Biedesheim**

Kostenlose Hotline: Telefon: 0800 00 1111 25

Kostenlose Hotline: Telefax: 0800 00 1111 26

Internet: www.naturepower.ch

Email: info@naturepower.ch

Von außerhalb Deutschlands:

Telefon: 0049 6355 953 30 0

Telefax: 0049 6355 953 30 15

Grußwort von Dr. Richard Anderson

An alle wunderbaren und starken Wesen, die für eine Reinigung bereit sind, so dass sie eine deutliche Verbesserung erreichen.

Es ist mir eine große Freude, Ihnen das außergewöhnliche "CLEAN-ME-OUT" Programm vorzustellen. Mit diesem Programm erzielen Sie bessere Gesundheit, Vitalität und Energie. Tausende haben das Reinigungsprogramm vor Ihnen durchlaufen. Ihre Begeisterung übertrifft alles, was man erwarten könnte, denn dieses Programm ist weitaus mehr als eine bloße Darmreinigung. Mit dem "CLEAN-ME-OUT" Programm reinigen Sie Ihren gesamten Speisetrakt von der Zunge über den Magen und die inneren Organe bis hin zum Darm.

Aber das ist längst nicht alles. Wenn Sie mit der Reinigung Ihres Verdauungssystems beginnen, wirkt sich das auf andere Körperteile aus. Jedes Organ, jede Drüse und das Gewebe ziehen aus dieser Reinigung Nutzen.

In den vergangenen Jahren gelangten Experten auf dem medizinischen Gebiet zu der Erkenntnis, dass es einen anscheinend nicht näher definierbaren Zusammenhang zwischen der Gesundheit des Körpers und der des Geistes gibt. Gute Gesundheit ist mehr als ein Körper ohne Krankheit — gute Gesundheit ist auch ein unbelastetes Seelenleben. Mit dem "CLEAN-ME-OUT" Programm werden nicht nur Giftstoffe im Körper abgebaut sondern auch negative Gefühle und Empfindungen. Auf gewisse Weise ist es so, als würden negative Gefühle mit den Abfallstoffen gespeichert. Mit der Ausscheidung der Giftstoffe wird man auch anhängende geistige Ladungen los. Mit dem "CLEAN-ME-OUT" Programm wird völliges Wohlbefinden erzielt: ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Dieses Programm wurde erstmals 1986 vorgestellt. Seit damals hat sich das "CLEAN-ME-OUT" Programm als phänomenaler Erfolg erwiesen. Jeden Tag wird unser Hauptbüro von Briefen geradezu überschüttet, in denen von den unterschiedlichsten Erfolgserlebnissen berichtet wird. Mehr Energie. Verbesserte Konzentrationsfähigkeit. Gestärktes Immunsystem. Ein deutlich verbessertes Verdauungssystem. Vernünftigeren Eßgewohnheiten. Besseres Sehen. Die Erfolgsmeldungen (und Briefe!) nehmen kein Ende.

Mit diesem Programm können Sie sich erfolgreich und voller Zuversicht von Giftstoffen befreien. Dazu sollten Sie alle Informationen sorgfältig durchlesen, die pH-Tests durchführen und die für Sie geeignete Reinigungsstufe aussuchen. Außerdem möchte ich Sie ermutigen, meine Bücher zu diesem Thema zu lesen. Ihnen sollten alle Aspekte des Reinigungsprozesses und der hieraus entstehenden Verbesserungen bekannt sein, um aus dem Programm den größten Nutzen zu ziehen.

Sie sollten auch unbedingt mit verschiedenen Reaktionen vertraut sein, die sich bei einigen Menschen einstellen können, und wie man darauf reagiert. Die Literatur hierzu bietet nicht nur Informationen sondern sorgt auch für Inspiration.

Ich möchte alle beglückwünschen, die diesen wichtigen Schritt zu verbesserter Gesundheit wagen. Die Anerkennung gebührt denjenigen, welche die Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen. Ich bin stolz auf das "CLEAN-ME-OUT" Programm und die positiven Ergebnisse, die es Ihnen bietet.

Führen Sie das Programm mit Freude durch. Denken Sie positiv. Und erfreuen Sie sich an allen schönen Dingen, die das Leben zu bieten hat.

Mit den besten Wünschen

Richard Anderson, N.D., N.M.D.

Die Vorteile einer Darmreinigung

- **Gesundheitsvorsorge:** 80 % des Immunsystems sind im und um den Darm platziert, denn die Oberfläche des Darmes ist so groß wie ein Fußballfeld und damit die kritischste Fläche, um fremde Keime, Gifte, Parasiten usw. abzuwehren. Wenn das Immunsystem durch einen vergifteten Darm hier schließlich überrannt wird, bekommt der Körper ernsthafte Probleme. Deswegen ist es wichtig, durch vorbeugende Maßnahmen der Reinigung und Entschlackung die Funktionen des Darms und des Immunsystems zu stärken und so Vitalität und Klarheit wiederzugewinnen.
- **Darmflora regenerieren:** Durch ungesunde Lebensweise und falsche Ernährung haben inzwischen mehr als 90 % der Bevölkerung eine gestörte Darmflora. Schon bei Kleinkindern findet man oft eine wesentliche Schwächung der Darmflora durch Verzicht aufs Stillen, durch Genussmittelgifte, falsche Ernährungsweisen der Eltern, Antibiotika etc. Folge davon können Entwicklungsstörungen und psychische Auffälligkeiten sein.
- **Verschlackungen und Schleimschichten beseitigen:** Die Mucoid-Schleimschichten auf den Darmwänden bilden sich zunächst als Schutz gegen die Sünden bei der Nahrungsaufnahme. Wenn aber ständig falsch gegessen wird und ein Mineralienmangel vorliegt, dann werden die Schichten immer dicker und behindern schließlich die Aufnahme der Nährstoffe. Außerdem bilden sie durch verwesende Nahrungsbestandteile, die festgehalten werden, ständig Giftstoffe, welche die Darmwand schädigen und in denen Parasiten sich wohlfühlen. Vor allem zuviel Milchprodukte und andere Eiweißquellen sind die Ursache für diese zunehmende Verkleisterung des Darms. Erleben Sie selbst, welche Erleichterung es ist, diese Schlacken loszuwerden.
- **Unterversorgung des Körpers verhindern:** Die Verkrustungen des Darms mit Schleimschichten führen zur eingeschränkten Resorption der Nährstoffe und damit zur Unterversorgung des Körpers mit Vitalstoffen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Darm die lebenswichtigen Stoffe aufnimmt und die Gifte ausscheidet.
- **Verhindern Sie die Selbstvergiftung des Körpers:** Diese sogenannte Toxämie kann zu vielen chronischen Krankheiten¹ führen und hat ihre Ursache meist in den Mucoid-Schleimschichten, die der ideale Nährboden für Parasiten und Fäulnisbakterien sind. Deren giftige Stoffwechselprodukte gelangen über die Darmwände in den Blutkreislauf und sorgen dafür, dass die schwächste Stelle des Körpers nicht mehr ausreichend Energie bekommt.
- **Steigern Sie Ihre Selbstheilungskräfte:** Durch die Reinigung und Entschlackung des Darmes wird Ihr Immunsystem deutlich entlastet und gestärkt, so dass Ihr gesamter Körper widerstandsfähiger und aktiver wird.
- **Werden Sie fertig mit den Umweltbelastungen:** Noch nie sind die Lebensumstände so belastend gewesen und die Umweltbelastungen so zahlreich. Unsere Nahrungsmittel werden auf künstlich ausgelaugten Böden angebaut, mit Pestiziden, Dünge- und Spritzmitteln belastet, mit künstlichen Konservierungsmitteln, Farb- und Aromastoffen versehen und zur besseren Haltbarkeit bestrahlt. Auch das Wasser ist in vielen Gebieten durch Industrie und intensive Viehzucht nicht einwandfrei. Mit der konzentrierten Kraft der Wildkräuter können Sie die Belastungen wieder los werden.
- **Entziehen Sie Parasiten und Keimen ihre Lebensgrundlage:** Dadurch, dass Sie Ihren Körper reinigen und entslacken, nehmen Sie diesen Lebensformen ihren Lebensraum. Außerdem wird Ihr gestärktes Immunsystem jetzt leichter mit diesen Quälgeistern fertig.
- **Beseitigen Sie Verstopfung und Darmträgheit:** Ursache für Darmträgheit sind meist die Mucoid-Schleimablagerungen, die verhindern, dass die natürliche Peristaltik des Darmes arbeiten kann. Wenn Sie diese Ablagerungen durch die Reinigung beseitigen und die natürliche Darmflora wiederherstellen, sind auch Ihre natürlichen Darmfunktionen wieder da.
- **Natürlich Abnehmen:** Es ist zwar nicht der Hauptzweck des "CLEAN-ME-OUT" Programms, das Gewicht zu reduzieren, aber für manche ein sehr sinnvoller Nebeneffekt. Besonders vorteilhaft ist dabei, dass Sie vor allem Schlacken, Schleimstoffe und schädlichen Ballast verlieren. Schon vielen Menschen ist es gelungen, durch eine vierwöchige Kur zu

¹ Dr. med. J. H. Tilden: „Mit Toxikämie fangen alle Krankheiten an“, Waldthausem-Verlag, Ritterhude

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

neuen Nahrungsgewohnheiten überzugehen und so das Gewicht dauerhaft auf einem gesunden Niveau zu halten. Die Nahrung kann besser verarbeitet werden, so dass der Stoffwechsel sich verbessert und es für alle leichter ist, das ideale Gewicht zu erreichen. Da die Bäuche oft aus Darmablagerungen bestehen, ist eine Abnahme am Bauch häufig zu beobachten.

- **Geistige Weiterentwicklung:** Es ist ein besonderes Phänomen, dass man durch das Reinigen beim "CLEAN-ME-OUT" Programm nicht nur körperliche Schlacken los wird, sondern auch geistige Schlacken hinter sich lässt. Oft hat man während der Reinigung Erkenntnisse darüber, was die Ursache von gewissen geistigen Blockaden war und man ist sie los.

Die sechs Schlüssel zu vollkommener Gesundheit

1. **Der erste Schritt besteht darin, die grundlegende Ursache für Krankheiten abzustellen.** Es beginnt immer damit, seine Gedanken und Gefühle zu ändern. Sie sollten herausfinden, wer oder was auf Sie einen unterdrückerischen Einfluss ausübt und Sie zu negativen Gefühlen veranlasst. Der Verfall des Körpers beginnt mit selbstzerstörerischen Gedanken und Gefühlen wie z.B. Hass, Ärger, Kritik, Verdammung, Verurteilung, Beschuldigung, Selbstmitleid, Angst, Eifersucht oder Depressionen. Gute Gesundheit erfordert selbstbestimmte Emotionen, Sie kreieren gute Gedanken und Gefühle selbst. Liebe, Friede, Harmonie, Dankbarkeit und Lob bringen Leben und Licht in den Körper, sie erzeugen Energie, Vitalität und Fröhlichkeit. Sie sollten Vertrauen in sich selbst haben, das Leben lieben und offenherzig anderen gegenüber sein, dann sind Sie gesund. Die Energien und Hormone, die Sie damit freisetzen, erzeugen gewaltige Heilkräfte. Aber dieser Geisteszustand kann oft erst erreicht werden, nachdem auch körperliche Blockaden und Ablagerungen entfernt wurden. Und selbst dann sollten Sie noch Ihren geistigen Weg gehen, um zwanghafte negative Emotionen loszuwerden.
2. **Der zweite Schritt, um Krankheiten zu besiegen, besteht darin, Stauungen und Blockaden im gesamten Körper zu beseitigen.** Einige Mediziner zielen mit ihrer Therapie einzig auf die Körperregionen, die offensichtliche Störungen aufweisen, aber es gibt keinen einzigen Körperteil, der nicht in Wechselbeziehung zum Gesamtorganismus steht. Sie können beispielsweise durchaus ein schmerzendes Knie heilen, indem Sie Ihre Leber wieder aktivieren. Es müssen somit jegliche Blockaden und Giftstoffe entfernt werden, beginnend mit den Darmablagerungen. Dadurch werden massenweise Gifte und Toxine entfernt und so die Organe stark entlastet. In der heutigen Zeit ist das Gebiss ein weiteres sehr wichtiges Zentrum, das von Schwermetallen und Keimen befreit werden muss.
3. **Der dritte Schritt** in Richtung Gesundheit besteht darin, keine Speisen mehr zu sich zu nehmen, die weder Enzyme, noch Lebenskraft, noch Nährwert enthalten, denn leblose „Nahrung“ verursacht die Bildung von Schleim, Giftstoffen und Stauungen, speziell im Darmtrakt (Verstopfung). Die Schichten von aus hart gewordenem Schleim (Mucoid-Schleimschicht) zusammengehaltenen Exkrement-Ablagerungen an der Darmwand sind die Ursache von mehr als 90% aller Krankheiten (mit Ausnahme von Verletzungen und Erbkrankheiten). Wie heißt es so treffend: „Der Tod kommt aus dem Darm“. Und auch die Energie und das Leben kommen aus dem Darm, wenn man den Darm gereinigt und das Immunsystem wieder aufgebaut hat.
4. **Der vierte Schritt zu andauernder Gesundheit** besteht darin, den Körper mit den notwendigen Elementen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, essentiellen Aminosäuren, ungesättigten Fettsäuren etc. zu versorgen. Doch man kann diesen Schritt nicht erfolgreich durchführen, bevor der zweite Schritt zumindest ein gutes Stück weit fortgeschritten ist.
5. **Der fünfte Schritt** besteht darin, die Organe und Drüsen des Körpers zu regenerieren und zu stärken. Das heißt, die Verdauungsfunktion nach der Reinigung optimal wieder herzustellen und Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse und die anderen Drüsen zu reinigen und zu erneuern. Auch Herz, Lunge und Muskeln sollten gestärkt werden. Zuerst müssen jedoch die Stauungen und Blockaden restlos beseitigt sein.
6. **Der sechste Schlüssel zur Gesundheit** ist es, den Körper regelmäßig zu trainieren. Sie sollten mindestens zweimal in der Woche ins Schwitzen kommen und Lungen und Herz intensiv fordern, wenn Ihr Gesundheitszustand das noch zulässt.

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Die Natur besitzt ihre eigenen Heilmittel

Klingt das nicht plausibel? Diese natürlichen Vorgänge, diese sechs Schlüssel zur Gesundheit sind die Heilmittel der Natur, und sie sind von jedem von uns durchführbar. Leider werden sie von Medizinern größtenteils vernachlässigt. Das erklärt zahlreiche Fehlschläge. Denn selbst wenn ein Symptom erfolgreich kuriert wird, dauert es meist nicht lang, bis der Patient ein neues Leiden entwickelt. Der Grund dafür ist, dass nur das Symptom und nicht die Ursache beseitigt wurde. Der einfachste und wirkungsvollste Weg der Heilung ist fast immer, den Körper in den natürlichen Heilvorgängen zu unterstützen und die Blockaden dieses Systems wegzuräumen

Wenn Ihre Ernährung und Ihre Lebensweise vorwiegend säurebildend und der Mineralienvorrat ständig aufgebraucht ist, dann kann der richtige pH-Wert im Darm nicht mehr aufrechterhalten werden. Schließlich ergibt sich eine Kettenreaktion der folgenden krankhaften Zustände:

- Das Verdauungspotential schwindet.
- Die gesunde Darmflora wird zerstört oder wandelt sich in unerwünschte Arten um².
- Die Abwehr des Darms gegen Bakterien, Viren und Parasiten ist vermindert.
- Die Mukosa (Schleimhaut) des Darms wird durch die sauren Gallensäften gereizt und es bilden sich Schleimablagerungen als Schutz.
- Es entstehen immer mehr Toxine und Keime und eine krankhafte Darmflora bildet sich aus.
- Es kann Verstopfung entstehen und es können sich Divertikel und andere Darmprobleme entwickeln.
- Leber und Nieren werden überfordert.
- Der Körper verarmt an B-Vitaminen und es werden immer weniger Aminosäuren hergestellt.
- Die Ernährung der Zellen ist nicht mehr gewährleistet.

Wenn die obigen Punkte fortgeschritten sind, entstehen oft ernsthafte Verstopfungen oder durchfallartiger Stuhl. Der Darm wird extrem toxisch und gibt teilweise giftige Bestandteile an das Blut ab, so dass Leber und Nieren von Giften überschwemmt werden. Leber und das Immunsystem um den Darm werden schwach und der Darm wird immer durchlässiger für nicht körperverschmelzliche Stoffe. Dadurch werden die Organe noch weiter geschwächt.

Wie schnell und wie weit sich ein solch gefährlicher Zustand einstellt, hängt von der Konstitution des Körpers, von der geistigen Haltung und von der Ernährungs- und Lebensweise ab. Leider ist es nicht so, dass alle Schäden durch das Beheben des Mineralienmangels wieder in Ordnung gebracht werden können, aber das ist der erste Schritt zur Heilung.

Mineralien – ein wichtiger Schlüssel zur Gesundheit

Wie wir im vorigen Kapitel gezeigt haben, ist die ursprüngliche Ursache der meisten Krankheiten auf einen Mangel an organischen Mineralien zurückzuführen. Auch die Bildung der Darmablagerungen wird von einem Mangel an organischen Mineralien verursacht.

Körperfunktionen, die Mineralien benötigen:

- Enzymfunktion
- Aufrechterhalten des richtigen pH-Wertes
- Wachstum
- Zellfunktionen
- Elektrisches Potential
- Sauerstofftransport
- Jede physiologische Aktivität des Körpers

Sie sehen also, die korrekte Funktion unseres Körpers hängt völlig davon ab, dass wir genügend Mineralien im richtigen Verhältnis haben. Der Körper ist bestens darauf eingestellt, das auch zu

² Professor Enderlein hat das intensiv erforscht und unter dem Begriff Pleomorphismus gibt es Literatur darüber. Bei der Firma Sanum-Kehlbeck in Hoya können Sie alle Informationen bekommen.

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

gewährleisten, aber wenn auf Dauer viel zu wenig Mineralien aufgenommen werden, dann kann es kritisch werden. Die Voraussetzung für jede Heilung ist, dass wir unseren Mineralienvorrat wieder auffüllen und ihn dadurch aufrechterhalten, dass wir zu etwa 80 % Alkali bildende Kost zu uns nehmen. Das ist der erste Schritt zur Heilung.

Wie wir an Mineralien verarmen:

- Belastende Gefühle und negative Gedanken
- Ständiger Stress und Überforderung
- Das Essen von zu viel säurebildender Nahrung, also zu viel Fleisch, Milchprodukten, „Junk Food“, Weißmehlnudeln, Popkorn, Kaffee, Salz, Alkohol, Zucker, Weißbrot und Getreide
- Schlechte Verdauung und schwache Verbrennung in den Zellen
- Zu viel Essen, so dass unvollständig verdaut wird und die Systeme überlastet sind
- Infektionen durch Bakterien, Parasiten, Pilze, Hefen oder Amöben, die zu viel Säuren erzeugen
- Schwermetall-Vergiftungen wie Quecksilber aus den Zähnen, Arsen aus behandeltem Obst und Gemüse usw.
- Wenn die Nieren nicht einwandfrei arbeiten, kann das pH-Gleichgewicht gestört werden
- Fehlfunktion der Nebennierenrinde (bildet Adrenalin)
- Medikamente
- Umweltgifte
- Wer gewohnheitsmäßig sehr flach atmet, kann eine Azidose bekommen

Maßnahmen, die den Vorrat an Mineralien erhöhen:

- Nehmen Sie keine säurebildende Nahrung mehr zu sich (siehe Liste)
- Essen Sie viel basische Nahrung wie biologisch angebaute Früchte und Gemüse
- Trinken Sie Saft von biologisch angebauten Möhren
- Nehmen Sie Nahrungsmittelergänzungen zu sich, die organische oder noch besser pflanzliche Mineralien erhalten
- Atmen Sie tief
- Machen Sie Dauerlauf oder anderen Sport und schlafen Sie ausreichend
- Nehmen Sie keine Drogen oder sonstigen Gifte
- Befreien Sie sich von Ihren negativen Gefühlen, denken Sie positiv
- Reinigen Sie den ganzen Körper
- Regenerieren Sie Ihr Verdauungssystem und andere Organe

Der Verzehr lebloser Nahrung

Der menschliche Körper ist ursprünglich auf Rohkost ausgelegt. Lebensmittel, die gekocht, eingefroren, in Dosen konserviert oder raffiniert wurden, sind tote Lebensmittel oder besser gesagt überhaupt keine. Ich sehe allerdings, dass der Durchschnittsbürger nicht so weit ist, dies zu akzeptieren oder zu verstehen. Aber die wirkliche Definition von Nahrung lautet: Substanzen, die den Körper ernähren, ihn mit Leben spendender Kraft (z.B. mit Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen und Lebensenergie) auftanken, ihn dadurch stärken, ihm Energie zuführen und ihn aufbauen. Essen ist nicht nur etwas, was man in den Mund stopft, kaut und hinunterschluckt. Essen sollte dem Körper keinesfalls die lebensnotwendigen Stoffe rauben oder ihm auf irgendeine Art schaden. Tote Nahrungsmittel belasten den Körper stark.

Auch die kommerziellen Produkte wie Obst und Gemüse aus dem Supermarkt sind oft nicht viel wert. Erstens wachsen sie häufig auf ausgelaugten Böden und haben Mangel an Mineralien und zweitens sind sie mit Pestiziden und anderen Toxinen behandelt. Mit biologisch angebauten Produkten sind Sie besser bedient. Am besten ist es natürlich, Sie können selbst etwas anbauen.

Betrachten Sie die folgenden Tatsachen über gekochte, eingefrorene, konservierte oder raffinierte Lebensmittel:

- die Vitamine sind zerstört

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

- es sind giftige Stoffe entstanden
- sie entziehen dem Körper die Lebenskraft
- sie zerstören die natürliche Darmflora
- sie vergiften das Blut und fördern dadurch die Entstehung von Krankheiten
- sie verstopfen das Lymphsystem des Körpers
- sie rauben dem Körper die Enzymreserven
- sie belasten und verstopfen die Ausleitungssysteme
- sie überfordern das Drüsensystem
- sie überlasten das Verdauungssystem
- sie bewirken Stress, Verstopfung und die Entstehung von schädlichen Pilzen
- sie schaffen die ideale Umgebung für Parasiten

Die Entstehung der Schleimsubstanz im Verdauungssystem

Ebenso wie tote Nahrungsmittel regen auch hoch toxische Substanzen wie Kaffee, Zucker, Alkohol, verdorbenes Essen, Drogen, Medikamente und Chemikalien die automatische Abgabe von Schleim im Verdauungssystem an. Dies ist ein natürlicher Schutzmechanismus, um die Aufnahme von Giften zu verhindern. Wenn man etwas ernsthaft Verdorbenes isst, wird der schützende Schleim automatisch abgesondert. Dieser Schutzmechanismus war für gelegentliche Fehler gedacht, wie das Trinken von verdorbenem Fruchtsaft o.ä. Nach einem solchen Fehler können die Säfte der Bauchspeicheldrüse und der Galle die schützende Schleimschicht in wenigen Tagen wieder abspülen.

Die meisten Leute haben jedoch die Gewohnheit, zu jeder Mahlzeit giftige Substanzen zu sich zu nehmen. Dazu kommt, dass durch diese Art Ernährung ein Mangel an Mineralien auftritt, so dass die Säfte der Galle sauer sind. Dann werden die sich verhärtenden Schleimschichten immer dicker und die Bauchspeicheldrüse kann ihre Rettungsmission bei einem falschen pH-Wert nicht mehr erfüllen.

Wenn man damit fortfährt, Gift erzeugende Substanzen zu essen, bildet sich Schicht auf Schicht Schleim im gesamten Verdauungskanal, was zu einer schrittweisen Schwächung des Körpers führt. Mit dem Aufbau der Schleimschichten verringert sich die Effektivität der Peristaltik des Darmes – das ist die Muskeltätigkeit der Darmwand, um den Darminhalt weiter zu transportieren.

Hier beginnt ein weiteres Problem, denn durch die verringerte Peristaltik verlängert sich die Aufenthaltsdauer der Nahrung im Verdauungskanal. Die unverdauten Nahrungsreste verrotten also im Darm, bevor sie ausgeschieden werden und belasten den Darm so zusätzlich. Die Exkremente beginnen zu stinken. Sie werden trocken und zu fest und haben dann die Tendenz, an den Darmwänden hängen zu bleiben, was die bereits angelagerten Schichten abermals verdickt. Der Darm bekommt auf diese Weise Ausweitungen und Auswüchse. Schließlich können sich Krankheiten ausbilden wie atrophische Gastritis, Polypen, Fisteln, Darmentzündungen, Magengeschwür, Dysplasie, Zystische Fibrose (Mukoviszidose) und verschiedene Arten von Krebs.

Die Mucoïd-Schleimschichten

Schon die leichteste Reizung der Darmschleimhaut regt die Bildung des Schleims an und dieser Schleim verhindert nicht nur die Schädigung der Schleimhaut sondern reduziert auch die Absorption der notwendigen Nahrungssubstanzen im mit Schleim überzogenen Darm.

Im Zwölffingerdarm bilden sich 90 % aller Geschwüre. Normalerweise wird dieser Teil von einem basischen Sekret (pH~9,0) aus den Brunner'schen Drüsen gut geschützt. Erst wenn durch einen Mangel an organischem Natrium dieses basische Sekret nicht mehr gebildet wird, kann es zu Geschwüren kommen und eine Kolitis oder Morbus Krohn können entstehen.

Tatsächlich scheint der Körper sich sehr stark auf Krankheit hinzuentwickeln, wenn die Gallensäfte nicht mehr basisch sondern sauer werden. Leider bewegen sich die meisten Menschen auf chronische Krankheiten zu, eine direkte Folge von falscher Ernährung und Stress. Auch Verstopfung hat direkt mit falscher Ernährung zu tun, die die Mucoïd-Schleimschichten erzeugt und so die Peristaltik des Darms blockiert. Oft entsteht auch ein Reizdarm-Syndrom.

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Die gesamte Schleimschicht ist extrem schädlich und die Hauptquelle von Giften und freien Radikalen (die neue, moderne Bezeichnung für Gifte). Da es sich um einen sehr schwerwiegenden Zustand handelt, arbeitet der Körper auf Hochtouren, um die giftige Last in den Griff zu bekommen. Aber wenn diese Schleimschicht nicht entfernt wird, führt der Körper eine verlorene Schlacht. Schließlich wird das Immunsystem zusammenbrechen. Die Leber, die Nieren und die Haut werden verstopft und belastet, die Enzyme versiegen und der Körper beginnt zu verfallen. Mit den Jahrzehnten wird jede Generation schwächer – entsprechend ihrer ererbten Konstitution, der Stärke des Verdauungssystems, den schon im Mutterleib mitgegebenen Parasiten, Schwermetallen und Giften, den physischen und mentalen Aktivitäten und der Ernährung.

Trotzdem erkennen die meisten Ärzte aufgrund fehlender Information diese Schleimschichten nicht und halten sie für die normale Oberfläche des Darmes. Es gibt allerdings immer mehr Ärzte, die sich dieses Wissen angeeignet oder es selbst herausgefunden haben.

Warum eine Darmreinigung?

Das Immunsystem befindet sich zu 80 % in und um den Darm. Der Darm ist der große Schutzwall des Körpers gegen feindliche Keime und Giftstoffe, denn der Darm stellt die größte Fläche des Körpers zur Außenwelt dar. Der Darm ist aber nicht nur Schutzwall gegen Unerwünschtes und Aufnahmeorgan für alle Nährstoffe, er ist auch ein sehr wichtiges Entgiftungsorgan, indem Giftstoffe und Keime über den Darm nach außen abgegeben werden.

Wenn dieser Schutzwall gefallen ist und das Immunsystem überrannt wurde, dann hat der Körper die größte Schlacht verloren und es finden an vielen Stellen des Körpers Partisanenkämpfe statt, die sogenannten Krankheiten. Bei sehr vielen Leuten ist dieser Zustand längst erreicht, deswegen muss zuerst einmal der Darm entschlackt werden. Durch das Entfernen der alten Mucoid-Schleimschichten beseitigt man die Schmutzkecken, die Parasiten und Bakterien einen sicheren Schutz bieten und eine ständige Quelle von Giften und Infektionen darstellen. Erst dann kann sich die Darmwand regenerieren, die gesunde Darmflora sich wieder ansiedeln und das Immunsystem sich langsam erneut stabilisieren. Dann wird sich auch der pH-Wert wieder normalisieren und die Verdauung kann von nun an vollständig ablaufen.

Die Ziele einer Reinigung

Eine optimale Darmreinigung sollte wenig Zeitaufwand erfordern, sich im Alltag durchführen lassen und dennoch sehr effektiv entschlacken und entgiften. Folgende Punkte sind dabei zu berücksichtigen:

1. Den Säure-Basen-Haushalt harmonisieren und den Mineralienhaushalt auffüllen
2. Die alten Schlacken von den Darmwänden ablösen und aus dem Körper entfernen
3. Eine intensive Entgiftung bis in das Lymphsystem hinein durchführen
4. Die Reinigung muss individuell dosierbar sein, so dass die Entgiftungsvorgänge gut steuerbar sind und Heilreaktionen gehandhabt werden können
5. Die Darmflora darf nicht geschädigt werden sondern muss aufgebaut werden
6. Jeder sollte es selbst durchführen können
7. Jeder sollte das Programm individuell an seine Bedürfnisse anpassen können
8. Der Zeitaufwand sollte gering sein

Wie das "CLEAN-ME-OUT" Programm entstand

Dr. Anderson begann seine Untersuchungen mit einem sehr bekannten Darmreinigungsprogramm, von dem behauptet wurde, es bewirke keinerlei unangenehme Körperreaktionen. Er fühlte sich einen Monat träge und ziemlich niedergeschlagen, ohne ein positives Ergebnis zu bemerken und hörte auf damit. Er begann seine Forschungen, benutzte ein anderes siebentägiges Darmreinigungsprogramm mit Kräutern und erzielte einen – wie es ihm damals schien – großartigen Erfolg, er schied nämlich eine drei Meter lange verkrustete Mucoid-Schleimschicht aus. Es war mit Sicherheit keine normale Darmentleerung.

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Dr. Bernard Jensen überzeugte ihn dann davon, es mit Pankreatin zu versuchen, mit dem Ergebnis, dass er in 7 Tagen 8 Meter ausschied. Aber Pankreatin ist ein tierisches Produkt, und er war entschlossen, etwas ebenso wirksames pflanzliches zu finden. Im darauffolgenden Sommer plante er eine Forschungs- und Experimentierreise mit seinem alten indianischen Freund „Weiße Krähe“, einem der besten Kräuterfachleute.

Sie lebten fernab der Zivilisation unter freiem Himmel, aßen nur frische Kräuter, nahmen kalte Bäder und studierten den menschlichen Körper. Sie starteten in Arizona, kamen später in die Gegend des Mount Lassen in Kalifornien, wo es traumhaft war und erreichten schließlich die Redwoods und den Ozean. Etwa zu dieser Zeit begannen sie erstmals, die „berühmten“ verkrusteten, von hart gewordenem Schleim zusammengehaltenen Mucoïd-Exkrement-Ablagerungen auszuscheiden. Und all dies, ohne irgendeine sogenannte Reinigung durchzuführen. Diese Substanz kam nicht nur aus dem Dickdarm sondern aus dem gesamten Darm, sogar aus dem Zwölffingerdarm.

Aber welche Kräuter hatten das verursacht, sie hatten ja so viele verschiedene gegessen. Als sie ihre Forschung in den Nordkaskaden beendeten, wussten sie, welche Kräuter die erwünschte Wirkung erzielten und stellten eine Formel zusammen, die mit nichts anderem vergleichbar ist. Sie haben es an sich selbst getestet und beide schieden während der ersten sechs Tage etwa 10 Meter Ablagerungen aus.

Sie fühlten sich danach wirklich unbeschreiblich gut.

Die Bestandteile des "CLEAN-ME-OUT" Programms

Chomper

Chomper und Herbal Nutrition sind die treibende Kraft hinter dem "CLEAN-ME-OUT" Programm. Diese beiden Produkte machen giftige Abfallstoffe weich und lösen sie, wobei gleichzeitig die Zellen, die Organe und der Verdauungstrakt entgiftet werden. Um optimale Ergebnisse zu erzielen werden diese beiden Formeln zusammen verwendet.

Chomper ist ein mildes Kräuterprodukt, das durch seine Zusammensetzung nicht nur den Verdauungstrakt sondern auch die Leber, die anderen Organe und das tieferliegende Zellgewebe reinigt.

Herbal Nutrition

Herbal Nutrition ist eine der vollkommensten Kräuterformeln auf dem Markt. Bei gleichzeitiger Einnahme mit Chomper hilft es dem Körper, den Schleimbelag an den Wänden des Verdauungstraktes zu entfernen. Herbal Nutrition spielt bei der Kräftigung des Körpers während des Reinigungsprogramms eine maßgebende Rolle. Außerdem eignet sich das Produkt hervorragend zur Deckung des täglichen Vitaminbedarfs. Hinweis zur Dosierung: Normalerweise enthält eine Ration Kräuter 3-4 Kapseln Chomper und 3-4 Kapseln Herbal Nutrition. Je nach der gewählten Reinigungsstufe nehmen Sie täglich 2-5 Rationen dieser Kräuter ein.

Flüssiger Bentonit

Bentonit ist eine Art Ton, der seit Jahrhunderten von den Ureinwohnern Amerikas zur inneren und äußeren Entgiftung verwendet wird. Bentonit ist für seine starken Absorbierungseigenschaften bekannt, durch die Schwermetalle, Giftstoffe, Drogen und Medikamente aus dem Körper herausgelöst werden. Dieser völlig natürliche Ton hilft dabei, Schleimschichten und sonstige Ablagerungen zu entfernen. Das flüssige Bentonit ist das konzentrierteste Bentonit auf dem Markt. Es ist so konzentriert, dass Sie es unter Umständen sogar aus der Flasche herausdrücken müssen!

Psylliumschalen Pulver

Psyllium Schalen Pulver ist ein faserreiches Eindickungsmittel, das beim Mischen mit Wasser oder Saft geliert und dick wird. Es wirkt zusammen mit Bentonit beim Entgiften des Verdauungstraktes. Chomper und Herbal Nutrition lösen den Schleimbelag, Bentonit zieht toxische Ablagerungen ab und absorbiert sie und Psyllium beseitigt diese giftigen Abfallstoffe aus dem System.

Hinweis zur Dosierung: Psyllium und Bentonit sind die Hauptbestandteile des "CLEAN-ME-OUT" Shakes. Je nach gewählter Reinigungsstufe trinken Sie 3-5 Shakes täglich.

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Flora Grow

Flora Grow sorgt dafür, dass die gesunden und nützlichen Darmbakterien (Flora) sich wieder ansiedeln, die durch Medikamente und jahrelange schlechte Ernährungsgewohnheiten abgebaut wurden. Das ausgewogene Verhältnis der richtigen Bakterien ist für folgende Funktionen wichtig: Für ein starkes Immunsystem, die Aufnahme der Vitamine, Proteine, Fette und Kohlenhydrate, die Herstellung von B-Vitaminen (einschließlich B12), Vitamin K und verschiedener Aminosäuren. Flora Grow ist deshalb so einzigartig, weil es sich eigenständig in den Därmen etabliert und für einen ausgewogenen pH-Wert sorgt.

Hinweis zur Dosierung: Nehmen Sie während der Reinigung nach jeder Mahlzeit und eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen eine Kapsel Flora Grow ein. Nehmen Sie in der Master Stufe zwei oder mehr Kapseln nach der letzten Kräuterration ein. Wenn Sie häufig an Verstopfung oder Durchfall leiden oder öfter Antibiotika eingenommen haben, ist es von Vorteil, wenn Sie nach jeder Mahlzeit und nach der letzten Kräuterration die Einnahme auf drei Kapseln erhöhen.

Flora Grow sollte auch nach abgeschlossenem Reinigungsprogramm eine Zeit lang weiter eingenommen werden, um Verstopfung und Hungergefühl zu vermeiden.

pH-Papier

Das pH-Papier wird jeweils für die drei pH-Tests verwendet. Vielleicht haben Sie so etwas noch nie zuvor verwendet, aber es ist eine gute und leicht durchzuführende Möglichkeit, den Pegel der Elektrolyte* in Ihrem Körper zu bestimmen.

Schüttelbehälter (Shaker) mit Deckel

Damit mischen Sie Ihre "CLEAN-ME-OUT" Shakes. Der Behälter lässt sich leicht reinigen.

Und so funktioniert die Reinigung

Säurebildende Speisen wie Fleisch, Milchprodukte, Zucker und die meisten Getreideprodukte rauben dem Körper wichtige Elektrolyte. Hat der Körper zu wenig Elektrolyte, dann wird die Gallenflüssigkeit immer saurer — die Flüssigkeit, die im Dünndarm bei der Verdauung der Nahrung und bei der Absorption von Fett hilft. Eine gesunde Verdauung ist nicht länger möglich und es bildet sich ein Schleimbelag, eine anormale Schlackenschicht, die sich mehr und mehr im Darmtrakt ablagert. Nun kann der Verdauungstrakt Nahrungsmittel nicht mehr richtig verdauen, Nährstoffe können nicht absorbiert werden, Giftstoffe werden zurückbehalten statt ausgeschieden und Krankheitserreger können nicht abgebaut werden.

Leider geht es von diesem Punkt noch weiter abwärts. Der Körper ist nicht länger in der Lage, wichtige Stoffe zu bilden oder aufzunehmen — Aminosäuren, Vitamine und Enzyme — und der Darm wird immer toxischer. Sobald der Darm vergiftet ist, nimmt das Blut diese Darmgifte auf und transportiert sie zur Leber. Schließlich verliert die Leber ihre normale Funktionsfähigkeit und allmählich werden auch die anderen Organe davon beeinträchtigt. Wenn wir unseren Darm nicht reinigen und die Elektrolytreserven nicht erneuern, lässt die Fähigkeit des Körpers zur Selbstheilung rapide nach.

Im Laufe der Jahre haben wir überwältigende Beweise dafür gesehen, dass das "CLEAN-ME-OUT" Programm mehr kann als nur den Darm ausheilen. Es lösen sich auch die negativen Emotionen, die im Körpergewebe festhängen. Diese Theorie wird von den Tausenden, die das "CLEAN-ME-OUT" Programm durchgeführt haben, bestätigt. Sie haben uns die eingreifenden Veränderungen in ihrer Lebenseinstellung und ihrem Gefühlsleben nach einer Reinigung mitgeteilt. Während der Reinigung verliert man einfach alteingesessene, negative Gedankengänge, die zweifellos zur Erkrankung beitragen.

*

Elektrolyte heißen so, weil sie in Wasser den Strom leiten. Sie werden auch als Mineralien oder Salze bezeichnet.

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

So wirksam. So notwendig.

"Ich bin seit über 20 Jahren Masseur und Heilpraktiker. Ich habe schon vielen mit Ernährung und Naturheilmitteln geholfen, doch so etwas wie das "**CLEAN-ME-OUT**" Programm war noch nie da. Es ist so wirksam, so notwendig."

Bill Hunger, Montana, USA

Heilung von Bulimie

"Das "**CLEAN-ME-OUT**" Programm in Verbindung mit größerer Selbsterkenntnis hat mir dabei geholfen, mich von einer lebenslangen Störung bei meinen Eßgewohnheiten zu befreien. Ab meinem 17. Lebensjahr litt ich unter Bulimie . Jedes Mal ,wenn ich das Reinigungsprogramm durchführe, schein ich mir bewusster zu werden, wie sich Nahrung auf meinem Körper auswirkt. Außerdem hat das Programm "Triggernahrungsmittel" ausgeschaltet. Nach der ersten Reinigung hatte ich keine Gelüste mehr auf Speiseeis, nach der zweite Reinigung fiel Schokolade weg und nach der dritten hatte ich keine Lust mehr auf Kaffee und getrocknete Speisen. Nach der Durchführung des Reinigungsprogrammes weiß ich jetzt, worauf es bei guter Ernährung ankommt. "

Caitlin Burish, Austin, Texas

Selten Hungergefühl. Ich komme mir leicht und beschwingt vor.

"Ich war eigentlich gesundheitlich schon immer in recht guter Verfassung, aber seit ich das "**CLEAN-ME-OUT**" Programm durchgeführt habe, ist meine Haut viel zarter und ich habe abgenommen. Morgens bin ich echt gut drauf. Mir kommt es fast vor, als würde ich schweben. Meine Fingernägel sind viel härter. Mein Geschmackempfinden ist intensiver. Und ich habe selten Hunger."

Jutta Herbst, Halle

Kein Verzicht, bessere Eßgewohnheiten

"Ich habe es mit anderen Entgiftungsprogrammen versucht, aber nichts hat so gut funktioniert wie das "**CLEAN-ME-OUT**" Programm. Mein Körper hat sich drastisch verändert. Meine Verdauung arbeitet schneller. Und jetzt esse ich problemlos und ohne das Gefühl des Verzichts mehr alkalihaltige Nahrungsmittel . Ich fühle mich so viel besser!"

Diane Klein, Carlsbad, Kalifornien

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Die verschiedenen Stufen des Programms

MASTER

POWER

Wie bei der Power Stufe wird diese Stufe nur empfohlen, wenn drei Wochen Vorreinigung (Sanfte Stufe) durchgeführt, die pH-Tests bestanden wurden und während der Vorreinigung keine Reinigungsreaktionen mehr auftraten. Wie der Name besagt, ist dies eine Stufe, auf die Sie sich vorbereiten müssen; Sie dürfen nicht damit beginnen. In dieser Stufe nehmen Sie keine Mahlzeiten zu sich.

SANFTE

Diese Stufe wird nur empfohlen, wenn Sie bereits eine dreiwöchige Vorreinigung in der sanften Stufe durchgeführt haben und über gute Alkalireserven verfügen. Wie der Name besagt, ist diese Stufe intensiv, also 'voller Power', und es werden meterweise toxische Ablagerungen und pfundweise Giftstoffe abgebaut. In dieser Stufe nehmen Sie täglich eine Mahlzeit zu sich.

MILDESTE

Fast jeder kann eine Reinigung mit der mildesten Stufe durchführen - selbst diejenigen, die die drei pH-Tests nicht bestanden haben. Diese Stufe ist perfekt für Leute, die keine Zeit haben, um eine der anspruchsvolleren Stufen durchzuführen. Sie ist auch für Leute empfehlenswert, die extrem viele Giftstoffe in sich haben oder geschwächt sind. In dieser Stufe nehmen Sie täglich zweieinhalb Mahlzeiten zu sich.

Diese Stufe wird auch "Vorreinigung" genannt, und hiermit beginnen die meisten. Diese Stufe sollte 3 Wochen lang durchgeführt werden, um diejenigen, die das Reinigungsprogramm das erste Mal durchführen, auf die intensiveren Power- und Master Stufen vorzubereiten. Bei späteren Reinigungen sollte diese Stufe mindestens eine Woche lang durchgeführt werden. Obgleich diese Stufe 'sanft' ist, sorgt sie gut für eine Reinigung. Es wird eine große Menge Giftstoffe entfernt und die Belastungen für Leber und Nieren werden so während der intensiveren Stufe geringer gehalten. In dieser Stufe nehmen Sie täglich 2 Mahlzeiten zu sich

Wählen Sie die richtige Stufe

Sie selbst entscheiden am besten, welche Stufe für Sie die richtige ist. Gehen Sie von Ihrem derzeitigen Gesundheitszustand aus. Berücksichtigen Sie, was Sie derzeit essen. Haben Sie Übergewicht? Wie viel Obst und Gemüse essen Sie täglich? Betrachten Sie Ihren Körper als Tempel? Oder lassen Sie sich von unkontrollierten Gelüsten versklaven?

Führen Sie den dreiteiligen pH-Test durch, der auf den Seiten 4 und 5 erklärt wird, ehe Sie mit der Reinigung beginnen. Das Bestimmen der Alkalireserven ist für die Wahl der richtigen Stufe wichtig. Je nach Gesundheitszustand, dem Ergebnis der pH-Tests und den Reinigungsrichtlinien sollten Sie die Standardreinigung auf sich anpassen. Die Standardreinigung besteht aus 3 Wochen in der Sanften Stufe, danach eine Woche in der Power und/oder Master Stufe.

Führen Sie das Reinigungsprogramm erst durch, wenn Sie das Gefühl haben, dass es das Richtige für Sie ist. Nur Sie selbst und niemand sonst sind für Ihren Körper verantwortlich.

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Sind Sie für das "CLEAN-ME-OUT" Programm bereit?

Die meisten Bewohner der westlichen Hemisphäre leiden unter Elektrolytmangel. Durch reichlichen Verzehr säurebildender Nahrungsmittel wie Brot, Zucker, Eier, Fleisch etc. werden zu viele Elektrolyte verbraucht. Dadurch wird der Darminhalt zu sauer und der Körper kann Nahrungsmittel nicht mehr effizient verdauen. Schließlich bildet sich ein Schleimbelag und der Darm wird immer giftiger. Schlussendlich wird auch die Leber vergiftet und die Selbstheilungskräfte des Körpers sind empfindlich geschwächt.

Mit einem dreiteiligen Test können Sie das pH-Niveau Ihres Körpers bestimmen. Der Test lässt sich problemlos durchführen und ist der Mühe wert.

Alle die das "CLEAN-ME-OUT" Programm durchführen möchten, sollen vor Beginn diesen pH-Test durchführen. Es wird dringend empfohlen, den Speichel- und Zitronentest während der Reinigung mehrmals zu wiederholen. Mit den pH-Tests lässt sich Elektrolytmangel aufdecken, der unter Umständen den Reinigungsvorgang verlangsamt und zu unangenehmen oder sogar schädlichen Reinigungsreaktionen führen kann.

Wenn Sie nicht bei guter Gesundheit sind, befragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker, ehe Sie das Reinigungsprogramm durchführen, und vergessen Sie auf keinen Fall, den pH-Test durchzuführen.

Die Ergebnisse des pH-Tests geben Aufschluss darüber, ob Sie vor und während des "CLEAN-ME-OUT" Programms der Alkalisierung Ihres Körpers mehr Aufmerksamkeit schenken müssen.

Wenn Sie beim pH-Test zu niedrige Werte haben, sollten Sie keine säurebildenden Nahrungsmittel zu sich nehmen. In diesem Fall braucht der Körper mehr alkalibildende Nahrungsmittel: Obst und Gemüse mit hohen natürlichen Gehalten an Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium. Der Alkaliser (oder ElectroLife, wenn Sie Zucker vermeiden wollen) bietet eine konzentrierte Quelle dieser Nahrungsmittel, ebenso wie frische Säfte und die Gemüse-Mineralbrühe. Wenn Sie beim pH-Test mit zu niedrigen Werten abschneiden, sollten Sie **nur mit der Mildesten Stufe weitermachen und dabei fortlaufend alkalische Mineralien in großen Mengen zu sich nehmen, um den Mangel im Körper auszugleichen.** Sobald sie die Alkalireserven erhöht und den Speichel- und den Zitronentest bestanden haben, können Sie das Reinigungsprogramm mit der Power oder Master Stufe fortsetzen.

Bitte beachten:

Die Prüfung des Urin-pH-Spiegels während der Reinigung ergibt keine verlässlichen Messwerte. Im Laufe der Reinigung gibt Ihr Körper gespeicherte Säuren ab, so dass Ihr Urin einen sehr niedrigen pH-Wert aufweist. Die Speichel- und Zitronentests sind während der Reinigung zuverlässiger, doch auch sie können während der Intensivreinigung bei der Master Stufe "daneben" liegen.

Einige Menschen mit hohem Giftstoffpegel, besonders diejenigen mit einer Candidabelastung, sollten drei Tage vor der Reinigung 2-3 Kapseln Flora Grow nach jeder Mahlzeit einnehmen.

Durchführung der Reinigung - Die vier Stufen

Mildeste Stufe

In dieser Stufe konzentrieren Sie sich auf den Wiederaufbau Ihrer Alkalireserven. Sie dürfen mittags und abends essen, aber achten Sie darauf, dass sich Ihre Mahlzeiten in erster Linie aus alkalihaltigen Nahrungsmitteln zusammensetzt (siehe Liste auf Seite 23). Ihr Frühstück sollte ausschließlich aus frischen Früchten bestehen. In dieser Stufe ist es wichtig, dass Sie säurebildende Nahrung vermeiden (ebenfalls auf Seite 23 aufgelistet). Falls es nicht sowieso zu Ihrem Tagesprogramm gehört, sollten Sie sich angewöhnen, täglich leichte körperliche Übungen durchzuführen.

In dieser Stufe nehmen Sie täglich Folgendes zu sich:

- 2,5 stark alkalihaltige Mahlzeiten (Seite 23)
- 2 "CLEAN-ME-OUT" Shakes (beginnen Sie den Tag mit einem Shake)
- 3 Kräuterrationen - die Durchschnittsdosis ist 3 Chomper Kapseln oder mehr je nach Bedarf und die gleiche Menge Herbal Nutrition - eineinhalb Stunden nach jedem Shake und zwei

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Stunden nach jeder Mahlzeit.

- Saft, soviel Sie möchten - Karotten- und Selleriesaft sind besonders gesund.
- Mindestens eine Flora Grow, eine Stunde vor dem Zubettgehen.

Für ein optimales Ergebnis sollten 15 Minuten vor einer Kräuterration zusätzlich flüssige Mineralien oder dehydratisierte Mineralien eingenommen werden, damit die erforderlichen Spurenelemente zugeführt werden.

Sanfte Stufe

Diese Stufe ist sehr wichtig. Die intensiveren Stufen dürfen erst begonnen werden, wenn die Sanfte Stufe 3 Wochen lang durchgeführt wurde. Wenn Sie die Reinigung nicht zum ersten Mal machen, sollten Sie mindestens eine Woche lang diese Stufe durchführen (daher nennt man diese Stufe auch Vorreinigung). Es ist eine starke Belastung für Ihre Organe, die Abfallstoffe zu entfernen. Was sich über Monate, Jahre oder ein Leben lang aufgebaut hat, lässt sich nicht in einer Woche entfernen. Es dauert normalerweise mindestens eine Woche, bis die Kräuter den Schleimbelag nach und nach ablösen.

In dieser Stufe können Sie zwei Mahlzeiten pro Tag einnehmen. Die Mahlzeiten sollten Obst Gemüse, Blattsalate und Kartoffeln beinhalten.

Sie müssen entscheiden, wie lange Sie die Vorreinigung durchführen. Wenn Sie das Reinigungsprogramm erstmalig durchführen, Fleisch essen, an einer chronischen Krankheit oder körperlichen Beschwerden leiden, empfehlen wir, die Vorreinigung mindestens 3 Wochen lang durchzuführen. Hierdurch wird die Belastung der Leber verringert, indem ihr mehr Zeit bleibt, mehr Abfallstoffe zu verarbeiten. Je länger Sie die Sanfte Stufe durchführen, desto mehr Giftstoffe werden entfernt und desto problemloser lassen sich die Tiefenreinigungsstufen durchführen.

In dieser Stufe nehmen Sie täglich Folgendes zu sich:

- 2 stark alkalihaltige Mahlzeiten
- 3 "CLEAN-ME-OUT" Shakes (beginnen Sie den Tag mit einem Shake)
- 5 Kräuterrationen - die Durchschnittsdosis ist 3 Chomper Kapseln oder mehr je nach Bedarf und die gleiche Menge Herbal Nutrition - eineinhalb Stunden nach jedem Shake und zwei Stunden nach jeder Mahlzeit.
- Mindestens eine Flora Grow, eine Stunde vor dem Zubettgehen.
- Saft, soviel Sie möchten - Karotten- und Selleriesaft sind besonders gesund.

**Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an Ihre
"CLEAN-ME-OUT" Beratung: 0900 5 223 444 1 (0,59 € pro Minute)**

Power Stufe

Diese Stufe ist extrem intensiv. Giftstoffe und Krankheitserreger werden in großem Umfang und Schleimbelag wird unter Umständen meterweise abgebaut. Daher ist die Vorreinigung wichtig.

Vor der Durchführung der Power Stufe empfehlen wir, 3 Wochen die Sanfte Stufe (auch Vorreinigung genannt) zu machen, damit der Körper Abfall- und Giftstoffe langsamer und schonender abbaut. Selbst Leute mit gesunden Eßgewohnheiten, die diese Reinigungsstufe bereits durchgeführt haben, sollten mindestens eine Woche lang die Vorreinigungsstufe machen, ehe sie mit dieser Stufe beginnen.

In dieser Stufe nehmen Sie täglich Folgendes zu sich:

- 1 stark alkalihaltige Mahlzeit (Seite 23)
- 4 "CLEAN-ME-OUT" Shakes (beginnen Sie den Tag mit einem Shake)
- 5 Kräuterrationen - die Durchschnittsdosis ist 3 Chomper Kapseln oder mehr je nach Bedarf und die gleiche Menge Herbal Nutrition - eineinhalb Stunden nach jedem Shake und zwei Stunden nach jeder Mahlzeit.
- Saft, soviel Sie möchten - Karotten- und Selleriesaft sind besonders gesund.
- Mindestens eine Flora Grow, eine Stunde vor dem Zubettgehen.
- Einlauf, wenn eine Reinigungsreaktion auftritt.

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Hinweis: Wenn bei Ihnen eine Reinigungsreaktion auftritt (Unwohlsein, Durchfall, Erbrechen, Kopfschmerzen, Mattigkeit oder Schwindelgefühl), machen Sie nicht mit einer höheren Stufe weiter. Siehe Seite 19 unter "Reinigungsreaktionen". Wenn Sie sich drei Tage hintereinander in einer Stufe wohl gefühlt haben, können Sie mit der nächsten Reinigungsstufe weitermachen.

Master Stufe

Diese Stufe ist die optimale Reinigungsstufe. In dieser Stufe werden die besten Resultate erzielt. Ehe Sie die Master Stufe in Angriff nehmen, müssen die folgenden wichtigen Schritte bestanden und ganz durchgeführt werden:

- Bestehen Sie alle drei pH-Tests. Ihre Alkalireserven müssen im gesunden Bereich sein.
- Führen Sie 3 Wochen die Sanfte Stufe (auch Vorreinigung genannt) durch.
- Sie dürfen während der letzten drei Tage keine Reinigungsreaktionen mehr gehabt haben.
- Sie sind der Überzeugung, dass dies die richtige Stufe für Sie ist.

Neben drei Wochen Vorreinigung empfehlen wir, die Bereitschaft Ihres Körpers zu testen, indem Sie drei Tage lang die Power Stufe durchführen. Wenn bei Ihnen Reinigungsreaktionen auftreten (Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Erbrechen, Mattigkeit oder Müdigkeit) sind Sie für die Master Stufe nicht bereit! Gehen Sie auf die sanfte Stufe zurück und füllen Sie Ihren Mineralienhaushalt auf.

In dieser Stufe nehmen Sie täglich Folgendes zu sich:

- 6 "CLEAN-ME-OUT" Shakes (beginnen Sie den Tag mit einem Shake)
- 5 Kräuterrationen - die Durchschnittsdosis ist 3 Chomper Kapseln oder mehr je nach Bedarf und die gleiche Menge Herbal Nutrition - eineinhalb Stunden nach jedem Shake und zwei Stunden nach jeder Mahlzeit.
- Mindestens eine Flora Grow, eine Stunde vor dem Zubettgehen.
- Essen Sie in dieser Zeit nichts, trinken Sie aber Saft, soviel Sie möchten - Karotten- und Selleriesaft sind besonders gesund.
- Zweimal täglich einen Einlauf. Wenn Sie keinen Einlauf machen, müssen Sie unter Umständen die Chomper und Herbal Nutrition Menge erhöhen, um mindestens 3 Stuhlgänge pro Tag zu haben.

Allgemeine Richtlinien

Nach dem Einnehmen einer Mahlzeit oder von Kräutern befindet sich der Körper in einem Assimilationszyklus (Nahrungsaufnahme), nach dem Einnehmen eines Shakes in einem Eliminierungszyklus (Ausscheidung). Während des Eliminierungszyklus eingenommene Nahrungsmittel werden nicht vom Körper aufgenommen. Daher sollten frische Säfte, PowerUp, Alkaliser usw. 15 Minuten vor, mit oder unmittelbar nach einer Mahlzeit oder den Kräutern eingenommen werden, damit der Körper den Nährwert optimal nutzen kann. Frische Säfte, PowerUp und Alkaliser können so oft wie gewünscht eingenommen werden. Flüssige Mineralien (oder Dehydrated Minerals), die wichtige Spurenelemente zuführen, können 1-2 mal täglich eingenommen werden. Die eineinhalb Stunden zwischen Shake, Kräutereinnahme oder Mahlzeit geben dem Körper Zeit, vor Beginn eines neuen Zyklus den vorigen Vorgang abzuschließen. Bei den meisten Zyklen reichen eineinhalb Stunden gut zur Umstellung des Körpers.

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Antworten auf Fragen zum "CLEAN-ME-OUT" Programm

Reinigungsreaktionen

Wenn bei Ihnen Reinigungsreaktionen auftreten, (Unwohlsein, Durchfall, Erbrechen, Kopfschmerzen, Mattigkeit oder Schwindelgefühl), hilft oft ein Einlauf. 2-3 mal die Woche kann nach dem regulären Einlauf ein Kaffee-Einlauf verwendet werden. Milde Reinigungsreaktionen sind üblich. Diese Reaktionen sind ein Hinweis darauf, dass der Körper Giftstoffe abbaut. Ehe Sie eine intensivere Reinigungsstufe in Angriff nehmen, warten Sie, bis Ihr Körper keine Reinigungsreaktionen mehr zeigt. Wenn Sie sich drei Tage lang auf einer Stufe wohl gefühlt haben, können Sie mit der intensiveren Reinigungsstufe weitermachen.

Manche Reinigungsreaktionen lassen sich durch höheren Wasserkonsum vermeiden. Es ist besser, etwas zuviel zu trinken als zu wenig. Dr. Anderson empfiehlt, während des "CLEAN-ME-OUT" Programms bei warmem Wetter täglich 4 Liter zu trinken (65 ml pro kg Körpergewicht), bei kühleren Temperaturen etwas weniger. Dies gilt zusätzlich zu Shakes und Säften.

Einläufe:

Einläufe werden dringend empfohlen. Sie helfen immer dann, wenn Reinigungsreaktionen auftreten. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, werden 2 Einläufe pro Tag während der Master Stufe empfohlen, weil der Körper dadurch auf sichere und problemlose Weise giftige Abfallstoffe ausscheidet. Mit einem Einlauf wird der Giftstoffabbau beschleunigt und das gesamte Reinigungsergebnis positiv beeinflusst.

Energie während des Programms:

Die Durchführung des "CLEAN-ME-OUT" Programms stellt mitunter große Ansprüche. Sie müssen nicht nur Ihre Routine ändern, sondern Ihr Körper wird gefordert. Unter Umständen sind Sie ein wenig müde oder haben leichte Kopfschmerzen. Im Gegensatz zu einer Diät ist das "CLEAN-ME-OUT" Programm jedoch so angelegt, dass es sich in Ihren Lebensstil eingliedern lässt. Es dürfte keine Schwierigkeiten bereiten, das Programm in Ihren normalen Tagesablauf einzubauen. Wenn Sie zur Zeit allerdings besonders viel Stress haben, ist es unter Umständen besser, auf eine ruhigere Zeit zu warten.

Beenden des Programms:

Wenn Sie die Mildeste oder die Sanfte Stufe durchführen, können Sie das Programm beenden, indem Sie einfach Flora Grow einnehmen und gesund essen. Wenn Sie die Power oder die Master Stufe durchführen, müssen Sie folgendes unternehmen:

Am 7. Tag:

1. Nehmen Sie nach 15:00 Uhr keine weiteren Shakes ein. Trinken Sie statt dessen frischen Saft oder essen Sie Obst.
2. Trinken Sie zum Abendessen entweder frischen Saft, essen Sie soviel Obst, wie Sie möchten oder bereiten Sie eine Gemüsebrühe zu. Trinken Sie langsam. Kombinieren Sie diese Speisen nicht.
3. Eine Stunde nach dem "Abendessen" nehmen Sie die übliche Dosis Kräuter ein.
4. Nehmen Sie vier Kapseln Flora Grow.

Am 8. Tag:

1. Trinken Sie am Morgen zwei große Gläser Wasser und nehmen Sie dann einen Shake ohne Bentonit ein.
2. Es müsste am Morgen ein Stuhlgang stattfinden. Bleibt er aus, machen Sie einen Einlauf.
3. Frühstück Sie. Frisches Obst ist geeignet, aber kombinieren Sie keine Zitrusfrüchte oder Melonen mit anderen Früchten. Nehmen Sie nach dem Essen zwei Flora Grow.
4. Das Mittagessen sollte aus frischem Obst, leicht gedämpftem Gemüse oder frisch zubereiteter Gemüsebrühe bestehen. Nehmen Sie nach dem Essen mindestens zwei Flora Grow ein.
5. Das Abendessen sollte aus frischem Rohkostsalat bestehen. Nehmen Sie nach dem Abendessen zwei Flora Grow. Nehmen Sie zwei Stunden nach dem Abendessen zwei bis vier Chomper.
6. Nach dem 8. Tag nehmen Sie mindestens 5 Tage lang 2-3 Flora Grow nach den Mahlzeiten

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

und 1 Stunde vor dem Schlafen gehen ein.

7. Essen sie die auf Seite 23 aufgeführten alkalischen Nahrungsmittel, nehmen Sie jeden Morgen einen Reinigungs-Shake (ohne Bentonit) und nehmen Sie mindestens 7-14 Tage nach Abschluss des "CLEAN-ME-OUT" Programms Kräuter ein. Dann ernähren Sie sich mit 80% alkalihaltigen und 20% säurebildenden Nahrungsmitteln.

Wie viel Chomper:

Je nach dem, *wie Ihr Körper reagiert*, müssen Sie selbst herausfinden, welche Menge Chomper *für Sie* die richtige ist. Die meisten beginnen mit 3 Chomper und 3 Herbal Nutrition. Das Ziel ist, täglich 3-5 Stuhlgänge zu haben, die weich sind, jedoch Form aufweisen.

- Wenn Ihr Stuhlgang zu dünn oder flüssig ist, nehmen Sie weniger Chomper ein. Wenn Ihr Stuhlgang mit nur 3 oder vier Chomper zu dünn oder flüssig ist, müssen Sie Chomper Aid einnehmen und die Chomperdosis weiter verringern.
- Wenn Ihr Stuhl klebrig, hart oder trocken ist oder Verstopfung* auftritt, erhöhen Sie langsam Ihre Chomper Dosis, bis der Stuhlgang weich ist und dennoch Form aufweist. Bei allen Stufen sollten Sie täglich 3-5 Stuhlgänge haben, außer Sie machen Einläufe, dann treten weniger Stuhlgänge auf.

Abschließender Hinweis:

Nach der Reinigung sollten Sie mindestens 2 Stuhlgänge täglich beibehalten. Idealerweise erfolgt gleich morgens in aller Frühe und 30 Minuten nach einer Mahlzeit eine Entleerung. Weniger bedeutet, dass Sie an Verstopfung leiden. Verwenden Sie Chomper und Herbal Nutrition, bis Ihr Darm gestärkt ist und den Stuhlgang aus eigener Kraft bewerkstelligt

Nahrungseinnahme während des Reinigungsprogramms

In keiner der Reinigungsstufen sollten Fleisch, Milchprodukte, Salz, Zucker oder Nahrungsmittel mit Zuckerzusatz gegessen werden. Gewöhnen Sie es sich an, die Produktetiketten zu lesen, denn so wird es Ihnen bewusster, was Sie zu sich nehmen. Essen Sie keine gebratenen oder in Öl gebackenen Speisen. Begrenzen Sie Ihre Öleinnahme auf kalt gepresstes, organisches Olivenöl oder Leinsamenöl. Honig, echter Ahornsirup und Datteln sind zulässig. Essen Sie soviel Obst, Salat, und rohes oder gekochtes Gemüse wie Sie wollen. Versuchen Sie mindestens einmal pro Tag Rohkost zu essen und viel frischen Obst- und Gemüsesaft zu trinken. Trinken Sie so viel gereinigtes Wasser wie Sie können. Wasser unterstützt den Reinigungsvorgang auf wundervolle Weise.

Schränken Sie Getreideprodukte, Bohnen und Kartoffeln auf ein bis zwei mal pro Woche ein und weichen Sie die Bohnen über Nacht ein, ehe Sie sie leicht kochen. Hirse ist zwar ein leicht alkali-bildendes Nahrungsmittel, sollte jedoch auf 1-2 mal pro Woche beschränkt werden.

Karottensaft ist köstlich und nahrhaft - enthält jedoch viel Zucker. Daher sollten Sie ihn mit Wasser oder anderen Fruchtsäften verdünnen, falls Sie die Zuckereinnahme einschränken müssen. Fruchtsäfte müssen unter Umständen ebenfalls verdünnt werden. Wenn Sie möchten, können Sie auf Fruchtsäfte auch ganz verzichten.

Wenn Sie diese Vorschläge befolgen, bereiten Sie Ihren Körper allmählich auf das Reinigungsprogramm vor und Sie fühlen sich möglicherweise weniger deprimiert, matt oder vergiftet.

Das Proteinmythos

Es gibt viel mehr Menschen, die krank sind, weil sie zuviel Protein essen als solche, die einen Proteinmangel haben. Protein ist auch in allen Früchten und Gemüsesorten enthalten. Es ist zwar richtig, dass beim Fleischverzehr mehr Protein konsumiert wird, die durch die Übersäuerung verursachten Verdauungsstörungen und gestörten Leberfunktionen können jedoch auch zu starkem Proteinmangel führen.

*

Bei starker Verstopfung können ohne weiteres 30-50 Chomper eingenommen werden. Die Dosis sollte langsam soweit erhöht werden, wobei auf die Reaktionen des Körpers zu achten ist. Zuviel Chomper führt zur rascheren Abgabe von Giftstoffen, wodurch eine Reinigungsreaktion nicht auszuschließen ist. Weitere Informationen sind im Buch „Sauber und rein von innen“ zu finden. Dieses Buch ist für jeden, der das Reinigungsprogramm durchführt, unentbehrlich.

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Wenn der Wunsch nach mehr Protein besteht, kann PowerUp eingenommen werden, eine Quelle für leicht aufnehmbares, konzentriertes Protein.

Die von Nature Power zum Reinigungsprogramm angebotenen Schriften tragen zum besseren Verständnis der Körperentgiftung bei und enthalten viele wichtige Hinweise zu verbesserter Gesundheit. Bestellen Sie das Buch „Sauber & rein von innen“, damit Sie wirklich alles über das weltweit erfolgreichste und umfassendste Darmreinigungsprogramm erfahren, welches Sie erhalten können. Das Buch beschreibt neben dem Darmreinigungsprogramm weitere Methoden, die Leber und die Nieren zu reinigen, sich von Schwermetallen zu befreien oder Parasiten zu bekämpfen.

Das Buch ist nur bei Nature Power erhältlich und kostet 21 €(Artikel BU-CMO).

**Nature Power Trading Ltd.
Kontaktbüro Deutschland
Göllheimer Str. 10 – D – 67308 Biedesheim**

Kostenlose Hotline: Telefon: 0800 00 1111 25

Kostenlose Hotline: Telefax: 0800 00 1111 26

Internet: www.naturepower.ch

Email: info@naturepower.ch

Von außerhalb Deutschlands:

Telefon: 0049 6355 953 30 0

Telefax: 0049 6355 953 30 15

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Tabelle zur Einordnung von Lebensmitteln

Säurebildende Nahrungsmittel	Alkalihaltige Nahrungsmittel
Völlig vermeiden	Unbegrenzt konsumieren
Alkohol	Frisches Obst aller Art
Schwarzer Pfeffer	Rohes Gemüse aller Art
Brot (Weizen)	Blattsalate aller Art
Kuchen	Sprösslinge aller Art
Eingemachtes und Gefrorenes	Apeflessig
Schokolade	Datteln
Zigaretten	Getrocknete Aprikosen
Kaffee	Getrocknete Feigen
Klagen	Genießen
Gekochtes Vollkorngetreide außer Hirse	Speise-Rotalgen
Destillierter Essig	Frischer Rohsaft
Eier	Spaß
Mit Öl gebratene Speisen	Grapefruit
Fleisch, Fisch, Geflügel, Muscheln, Krusten-	* Honig
Nüsse und Samen	Melonen
Nudeln, Teigwaren	* Hirse
Popkorn	* Melasse
Abgepackte Frühstücksflocken	* Limabohnen
Salz	* Kartoffeln
Mit Zucker überzogene oder geschwefelte Früchte	Rosinen
Salzkräcker	
Erfrischungsgetränke	
Milchprodukte wie Milch, Butter, Käse, Speiseeis, usw.	
Zucker	
Tee außer koffeinfreie Kräutertees	
Tofu und Sojaprodukte	
Weizenprodukte	

* Diese Nahrungsmittel verlangsamen den Reinigungsprozess, verringern den Abbau der Schleimablagerungen und sollten daher nur begrenzt konsumiert werden

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Alle für die Reinigung und Entgiftung benötigten Präparate:

Hinweis: Im Buch „Saubere & rein von innen“ von Dr. Michael Greenfield sind weitere Reinigungs- und Entgiftungsprogramme für Leber und Nieren beschrieben. Sie finden dort auch Beschreibungen für Parasitenkuren und Schwermetallentgiftungen. Alle für diese Kuren erforderlichen Präparate sind in der folgenden Preisliste aufgeführt. Fordern Sie zu diesen Programmen unsere gesonderten Beschreibungen an, wenn Sie Informationen darüber wünschen.

Artikelnummer	Bezeichnung	Preis in €
Komplettprogramme:		
AS-CANP	Candida Kit	289,00
AS-CMOKIT	Clean-Me-Out Programm für 4 Wochen	398,00
AS-CMO2	Clean-Me-Out Nachbestellset	249,00
AS-LEBP	Leberaktivierungsprogramm	399,00
AS-PARP	Parasitenprogramm	249,00
AS-SMET	Schwermetallentgiftung	199,00
Einzelprodukte:		
AS-ALKA	Alkalizer Pulver 340 g	89,00
AS-AUGE	AugenWohl 120 Kps. (BrightEye)	48,00
OT-BENT	Bentonit flüssig 1000 ml	24,90
AS-BOWB	DarmAufbau (BowelBuilder)	68,00
AS-BRAI	Denkplus (BrainPower) 120 Kapseln	79,00
AS-CAY3	Cayenne organisch 300 Kps	58,00
AS-CHO3	Reinigungskräuter 400 Kps. (Chomper)	79,00
AS-CHOC3	Reinigungskräuter mit Cayenne (Chomper)	79,00
AS-ELEC	BioElektrolyte 90 (ElectroLife)	49,00
AS-ENZ300	HerbalEnzym 300 (AriseNzym)	99,00
AS-FLO12	DarmFlora 120 (FloraGrow)	69,00
AS-HERB3	Kräuternahrung 400 (Herbal Nutrition)	79,00
AS-HTA	HTA Entgiftungskräuter	28,00
AS-IRRI	Irrigator	14,90
AS-KIDK	NierenWohl-Kapseln (KidneyLife)	39,00
AS-KIDT	NierenWohl Tee (KidneyLife)	39,00
AS-LIV1	LeberStütze 1 (LiverLife 1)	59,00
AS-LIV2	LeberStütze 2 (LiverLife 2)	98,00
OT-PHP	pH-Papier pH 6-8	17,90
AS-PROS	ProSeed Konzentrat	24,00
OT-PSY	Psylliumschalen Pulver 700 g	33,00
AS-RENE	DarmNeu (ReneWall)	69,00
AS-SCHUET	Schüttelbecher 400 ml	2,75

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Erfahrungsberichte von Anwendern

Bericht von A. R. über das "CLEAN-ME-OUT" Programm (durchgeführt im Oktober und November 2000)

Erkenntnisse und Erfahrungen während des Programms und drei Wochen nach Beendigung

Als prägendste Erfahrung möchte ich diesem Bericht voranstellen, dass ich überrascht bin, auch drei Wochen nach Beendigung des Programms noch so deutliche Veränderungen zu sehen:

- Ich hatte während des "CLEAN-ME-OUT" Programms 12 Kilogramm abgenommen und inzwischen nur ein Kilogramm wieder zugenommen, obwohl ich wieder normal esse und gerade in der Vorweihnachtszeit angesichts etlicher Weihnachtsfeiern gelegentlich ernährungsmäßig über die Strenge schlage. Ich vermute den Grund des konstanten Gewichts darin, dass der Körper während des Programms sehr entgiftet und entschlackt wurde. Ich bin im wahrsten Sinne des Wortes nicht nur überflüssige Pfunde, sondern auch viele Gifte und Schlacken losgeworden, die in den Fettzellen gespeichert waren. Da mein Körper heute mehr nach frischen Salaten und Gemüse verlangt, vermute ich weiterhin, dass viele Süchte (nach Süßem und Salzigem, z.B. Chips) in den Fettzellen gespeichert waren. Gelegentlich habe ich das Verlangen nach Fleisch. Seitdem ich jedoch weiß, dass ich mit der Blutgruppe 0 Fleisch vertrage, genehmige ich mir inzwischen manchmal ohne schlechtes Gewissen etwas Wurst und Fleisch. Dafür esse ich weniger Käse, den ich tatsächlich wegen seines hohen Fettgehaltes weniger gut vertrage als Fleisch. Zu fettreiches Essen löst in mir gelegentlich etwas Übelkeit aus. Dies mag auch daran liegen, dass meine Leber noch nicht gereinigt ist, was als nächste Reinigung ansteht.
- Meine Haut ist seit dem "CLEAN-ME-OUT" Programm viel reiner, weicher und straffer; meine Haare fühlen sich ebenfalls weicher an. Im letzten Jahr plagte mich ein hartnäckiges Ekzem am Hals unter dem Kinn. Ich vermutete damals bereits, dass dieses Ekzem ein Hilfeschrei des Darmes ist. Außerdem habe ich den Eindruck, dass mein Hormonhaushalt (Geschlechtshormone) mehr ins Gleichgewicht gekommen ist. Während ich früher einen leichten Überschuss an Testosteron hatte, merke ich zu spüren, dass eine Abnahme dieses Hormons erfolgt ist. Ich mache gleichzeitig die Erfahrung, dass ich seit Ende des Programms viel durchlässiger (feinstofflicher) und intuitiver bin. Ich fühle mich nicht nur leichter, sondern auch viel beweglicher. Die Schwere aus den Zellen ist verschwunden. Sie können wieder besser miteinander kommunizieren. Auch im Kopf fühle ich mich viel klarer und leichter. Ich kann mich viel besser konzentrieren, bin schneller im Denken etc. Möglicherweise hängt dieser Effekt jedoch mit einer Schwermetallausleitung zusammen, die dem "CLEAN-ME-OUT" Programm vorangegangen ist. Dabei habe ich festgestellt, dass sich viele Schwermetalle im Kopf abgelagert hatten.
- Ich fühle mich seit Beginn der Darmreinigung viel ausgeglichener, fröhlicher, gelassener und glücklicher als davor. Ich wache jeden Morgen gut gelaunt auf, bin ziemlich schnell fit und habe für den Tag sehr viel mehr Energie zur Verfügung als früher. Der Quantec hat z.B. ein Energie-Level von 87 % ermittelt. Ich spüre deutlich, dass das Energie-Niveau nicht zuletzt deshalb angestiegen ist, weil ich nicht mehr in den negativen Gefühlen wie Angst oder in depressiven Verstimmungen hänge. Diese Gefühle nehmen dem Menschen recht viel Energie. Ich erkenne immer mehr, dass sich der Mensch all sein Leid und seine Probleme selbst schafft. Ich fühle mich seelisch-psychisch viel stabiler und gestärkt.
- Ich habe an mir selbst den Zusammenhang erfahren, dass es nicht genügt, nur Bewusstseinsarbeit zu machen (z.B. in Form einer tiefgreifenden Therapie), sondern dass auch der Körper beachtet werden muss. Er muss „nachziehen“ und von innen heraus gereinigt werden, damit der Mensch spirituell erwachen kann. Im Laufe des "CLEAN-ME-OUT" Programms habe ich erfahren, dass der Darm der Sitz des Unbewussten ist und in den körperlichen Schlacken auch unverarbeitete psychische Traumata und verdrängte, unangenehme Erlebnisse und Erfahrungen gespeichert sind, die ins Bewusstsein kommen, wenn sich die Schlacken lösen. Das Gute an der Reinigung ist, dass die negativen Erinnerungen und Erfahrungen nicht mehr tage- oder wochenlang im Bewusstsein bleiben und das Leben und den Alltag „erschweren“, sondern dass sie ins Bewusstsein kommen, angeschaut werden wollen und sich dann auflösen, manchmal sogar in Minuten. Ich hatte den Eindruck, dass ich mit dem Fortschreiten des "CLEAN-ME-OUT" Programms (Schlacken)-Schicht für (Schlacken)-Schicht immer tiefer in meine Jugend und Kindheit gekommen bin. Ich hatte das Gefühl, dass die psychisch-seelischen Schlacken mit den feststehenden materiellen Schlacken im Körper verbunden sind. Tag für Tag bin ich im Grunde „Jahr für Jahr“ in die Vergangenheit zurückgegangen. Es zeigten sich viele Gefühle und Muster, die ich längst als bearbeitet und überwunden glaubte. Weit gefehlt !!! Nicht nur einmal fühlte ich mich wie vor 20 Jahren: völlig unausstehlich, wertlos etc. Ich habe erkannt, dass mich mein Selbsthass immer mehr in eine Isolation gebracht hat, für die ich allein verantwortlich bin. Es war interessant festzustellen, dass dem Lösen von

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

psychischen Schlacken oftmals eine leichte, ca. 2-3-stündige Übelkeit vorausging, die sich manchmal bereits am Vortag einstellte.

- Als ich nach fast fünf Wochen das "CLEAN-ME-OUT" Programm beendet habe, hatte ich das Gefühl, dass sich noch nicht alle Schlacken gelöst haben, insbesondere Dünndarm-Schlacken. Aber die Zellen meines Körpers wurden während des Programms so stark entgiftet und entschlackt, dass beim ersten Mal nicht mehr möglich war. Ich bin soweit gegangen, wie es mir möglich war. Ich habe das Programm beendet, als ich – obwohl ich mindestens 4 Liter Flüssigkeit pro Tag zu mir genommen habe – sowohl innerlich als auch äußerlich so stark ausgetrocknet bin, dass ich es nicht mehr aushielt. Als ich festgestellt hatte, dass mein Darm bei jedem Einlauf zwischen einem halben und einem ganzen Liter Wasser einbehält (regelmäßig absorbiert hat), habe ich am vierten Tag der Masterstufe aufgehört. Ich hatte während des Programms sowieso erhebliche Probleme mit der salzlosen Kost. Ich hatte das Gefühl, meine Zellen benötigen für ihre Arbeit etwas Salz, sonst trocknet der Körper aus. Ich hatte deshalb gelegentlich etwas Salz zu mir genommen, und ich hatte nicht den Eindruck, dass es der Reinigung sehr schadet; vielleicht hat es mich um einen Tag oder zwei Tage zurückgeworfen. Es war mir in diesem Moment wichtiger, dem Körper das zu geben, was er brauchte als mich durch die Darmreinigung zu quälen. Ich hatte erkannt, dass es wichtig ist, dass es mir während der Reinigung psychisch gut geht. Ich vermute, dass die starke Entgiftung und Entschlackung zusätzlich durch die Einnahme von kolloidalem Silber und durch das Trinken von heißem oder warmen, gefiltertem Wasser (ayurvedisches Prinzip zur Ausleitung von Giften) verstärkt wurde. Während ich mit einem PH-Wert von 6,7 die Reinigung begann, lag ich fast während der gesamten Reinigung immer am Grenzwert (6,4) oder leicht darunter, obwohl ich täglich Alkalizer einnahm. Meine Alkali-Vorräte waren durch die starke Entgiftung offensichtlich schnell verbraucht.
- Ich rate deshalb jeder Kundin/jedem Kunden, zum "CLEAN-ME-OUT" Programm unbedingt entweder Alkalizer oder ElektroLife (falls Pilze im Körper vorhanden sind) mitzubestellen. Ohne den Alkalizer hätte ich die Reinigung sicherlich bereits frühzeitig abbrechen müssen.
- Wessen Geldbeutel es zulässt bzw. wessen Gesundheit es wert ist, dieser Person würde ich zusätzlich zum "CLEAN-ME-OUT" Programm ein Zusatz-Set empfehlen. Ich bin froh, dass ich meinem Körper trotz eines eher bescheidenen Einkommens das Bestmögliche gegeben habe, was es gibt. Dadurch habe ich außer dem Alkalizer das PowerUp als Proteinquelle kennen und schätzen gelernt – eine wichtige Unterstützung auf dem nicht immer leichten Weg durch die Reinigung.
- Im letzten Quantec-Hologramm wurde mir angezeigt, dass für mich das "CLEAN-ME-OUT" Programm angeraten sei, neben der Leberreinigung nach Hulda Clark. Ich war darüber zunächst etwas irritiert und machte mir bereits innerlich einige Vorwürfe, dass ich die Reinigung nicht richtig durchgeführt habe. Als ich mich etwas beruhigt hatte, war mir klar, dass ich stimmig bin mit der Empfehlung. Ich hatte ja bereits selbst das Gefühl, dass im Dünndarm noch einiges an Schlacken sitzt. Intuitiv hatte ich mir ja bereits Herbal Fiber Blend besorgt. Ich habe beschlossen, regelmäßig Herbal Fiber Blend zu nehmen und gleich zu Beginn des neuen Jahres die Reste des "CLEAN-ME-OUT" Programms zu nehmen (die restlichen Bestandteile reichen für eine 10-tägige Vorreinigung aus). Anschließend werde ich gezielt den Dünndarm reinigen mit einer zweiwöchigen Kur aus salzlosem Reis und zuckerfreiem Apfelkompott aus dem Reformhaus oder Bioladen.
- Ich bin bereits gespannt auf das Ergebnis.
- Als nächstes werde ich mich dann meiner Leber bzw. ihrer Reinigung widmen.

Astrid R. – Horn / Bad Meinberg am 11. Dezember 2000

Bericht von G. G. über das "CLEAN-ME-OUT" Programm (durchgeführt von Dezember 1999 bis Januar 2000)

Allgemeines

Ich bin 58 Jahre alt und seit etwa 15 Jahren Vegetarier. Es wurde daher eine verkürzte Version des C MO gewählt, d.h. Einstieg in die Stufe 3 und wöchentlicher Aufbau bis zur Stufe I. Das Programm wurde nach den Anweisungen in der Anleitung genauestens befolgt. Es wurden dabei täglich mindestens 2 Liter Wasser getrunken.

Durchführungsdauer: Insgesamt 3 Wochen

Beginn: 22.12.1999

Ende: 12.01.2000

Aufbauphase: ab 13.01.2000

Woche 1: Erhöhte Entleerung und Ausleitung.
Keine Probleme bei der Büroarbeit.
Am 3. Tag leichter Kopfdruck (Gifte im Blut).

DAS "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Ab 4. Tag normales Befinden.

Woche 2:

Charakteristische schlauchartige, schwarz-grüne Ablagerungen im Stuhl. Täglich 3-4-mal und zweimal nachts Stuhl (wie vor). Körperliches Befinden gut und keine Probleme bei der tägliche Arbeit. Die schlauchartigen Ausscheidungen wurden probeweise durchschnitten. Sie weisen im Inneren einen Kanal auf. Es handelt sich eindeutig um Ablagerungen. Die Nahrung hatte keinen Kontakt mehr zur Darmwand.

Woche 3:

Anfangs harte, außen stark profilierte Ausscheidungen ca. Je 40-50 cm lang. Am 3. Tag wurde ein hühnereigroßes, schwarz-grünes Gebilde ausgeschieden, das eine rauhe, feste Oberfläche aufwies. Ein zapfenartiger Anhang ließ darauf schließen, dass es an dieser Stelle mit der Darmwand verbunden war und sich nach Einwirkung der CMO-Komponenten abgelöst hatte. In den Folgetagen kommen hellbraune, weiche, schlauchartige Ausscheidungen mit hohem Schleimanteil, ebenfalls mit einem Innenkanal, in dem sich Psylliumreste befinden. Vermutlich handelt es sich jetzt um Ablagerungen aus dem Dünndarm.

Aufbauphase:

Nach Vorschrift durchgeführt.

Befinden:

am 15.01.2000: Klarer Geist, erhöhte Schaffenskraft und Ideenreichtum
7 kg abgenommen

Fazit:

Das CMO-Programm hat alte Schlackenreste und Ablagerungen aus dem gesamten Verdauungskanal sowie Gifte aus dem Organismus in einem hohen Maße entfernt. Eine vor einigen Jahren durchgeführte Colon-Hydro-Therapie brachte nicht annähernd dieses Ergebnis wie bei der CMO-Kur. CMO reinigt vom Magen an den gesamten Verdauungskanal auf schonende und angenehme Weise. Fasten im herkömmlichen Sinne ist lange nicht so effektiv - jedoch viel belastender. (In den letzten Jahren habe ich mehrere strenge Fastenkuren bis zu 3 Wochen durchgeführt). Ich werde das CMO-Programm regelmäßig jedes Jahr einmal einplanen.

Gero G., Bamberg am 2.2.2000

Weitere Berichte in Kurzform

Alle Personen, welche die komplette Entgiftung vorschriftsmäßig durchgeführt haben – und das sind mittlerweile über 100.000 – waren mit den erzielten Resultaten zufrieden. Etliche Teilnehmer bezeugen, dass das Programm neben dem Erreichen einer guten Gesundheit negative Gedanken, Emotionen und schlechte Angewohnheiten beseitigte. Es wurde von Gewichtsabnahme berichtet, von guter Verdauung, erhöhter Leistungskraft und Ausdauer, und am häufigsten davon, mehr Energie zu haben. Nachfolgend geben wir weitere Berichte von Teilnehmern in Kurzform wieder:

Seit dem "CLEAN-ME-OUT" Programm verbesserte sich mein Konzentrationsvermögen Stück für Stück. Ich war verblüfft. Außerdem konnte ich danach regelmäßig auf die Toilette. Sogar das nächtliche Schwitzen tauchte seit der Reinigung nicht mehr auf. Ich fühle mich insgesamt sehr wohl und es geht mir ausgezeichnet.

Karin S., Kassel im März 2001

Nach dem Entgiftungsprogramm fühlte ich mich vital und habe geregelten Stuhlgang. Ich habe jetzt guten Appetit, bessere Lebens- und Essgewohnheiten und bereite mein Essen auch anders zu. Ich bin 15 Kilo losgeworden und kann dieses Programm nur jedermann wärmstens empfehlen.

Joh. K, Böblingen im Mai 2002

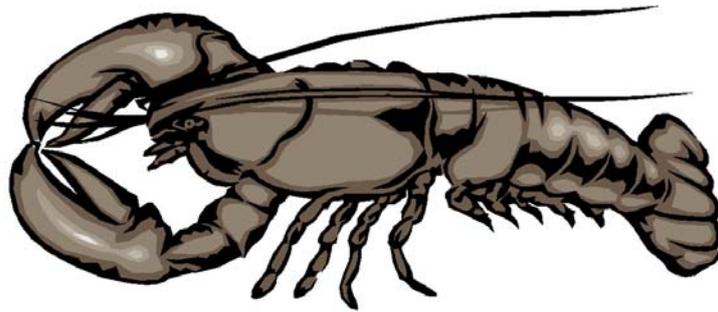
Ich bin Anwalt, 46 Jahre alt, und mein Arbeitstag ist stressreich. Ich machte das "CLEAN-ME-OUT" Programm und erreichte einen Punkt, ab dem ich mich phantastisch fühlte. Ich fühlte mich nun länger fit, Tränensäcke und Falten an den Augen gingen zurück. Ich erreichte einen Zustand von Freude wie noch nie zuvor. Sie sollten wissen, dass das "CLEAN-ME-OUT" Programm ein Geschenk Gottes ist.

Dr. Karl F., Frankfurt im Juni 2002

Lesen Sie auch das Buch:

**Heilung mit biologischen
Mitteln**

**Mit den Methoden von
Frau Dr. Hulda Regehr Clark**



**Durch die gezielte Beseitigung von Parasiten,
Bakterien, Schwermetallen und Toxinen**

Wiederaufbau des Immunsystems

**Lernen Sie die Ursachen von Krankheiten
verstehen und beseitigen**

Von Dr. Michael Greenfield

Bestellen Sie das Buch bei Nature Power: BU-HEIL zum Preis von 21 €

Handbuch für die Naturheilpraxis



**Hilfen
Programme
Produkte**

Gerd Schaller (Herausgeber)

Nature Power
Vitalität durch die Kraft der Natur

Die Schutzgebühr von
10 € für das Handbuch
wird mit Ihrer nächsten
Bestellung verrechnet.