



Wegweiser zur Clean-Me-Out Darmreinigung



Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben dieses Programm zur Darmreinigung erworben, weil Ihnen die Bedeutung Ihres Verdauungssystems für Ihr Wohlbefinden bewusst ist. Sie wollen sich von Ballast befreien, der mit unserer täglichen Nahrung in unser Verdauungssystem gelangt und in Verbindung mit den Gewohnheiten des Alltags die Ursache vieler unserer Krankheiten ist.

Und wenn Sie einfach nur abnehmen wollen – auch das werden Sie erreichen. Und zusätzlich eine Stufe gesünder sein als vor diesem Programm!

Wir haben für Sie Kräuter bester Herkunft und Verarbeitung zusammengestellt, um Ihnen ein Höchstmaß an Gesundheit zu bieten. Die Kräuter wurden schonend gemahlen und in vegetarische Kapseln gefüllt, um Ihnen die Anwendung so leicht wie möglich zu machen.

Bitte bleiben Sie gesund & gehen Sie liebevoll mit sich um!

Ihr Team von Nature Power



Die Kräuter wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Eine Haftung für gesundheitliche Schäden, die durch unsachgemäße Verwendung der Präparate hervorgerufen wurden, wird hiermit ausgeschlossen.

Einleitung

Der Darm ist das Organ mit der größten inneren Oberfläche. Er stellt eine riesige Kontaktfläche zur Umwelt dar. Wir nehmen die Welt also sehr intensiv mit dem Darm wahr und sind dort auch den unterschiedlichen Einflüssen stark ausgesetzt. Ist er gesund, können die nötigen Bausteine für die Funktion des gesunden Organismus ausreichend aus der Nahrung aufgenommen und synthetisiert werden, wie Mineralstoffe, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate und Vitamine.

So baut der Organismus aus „fremder Welt“ das eigene „Selbst“. Durch die „moderne“ Ernährung mit konservierten Nahrungsmitteln, Fast Food und chemischen Rückständen ist unser Darm mit abgelagerten Substanzen belastet und geschädigt. Da diese Nahrung auch zu wenig Ballaststoffe und Bitterstoffe enthält, wird der Darm träge und kann die Nahrungsreste nicht mit der erforderlichen Geschwindigkeit wieder nach draußen befördern. Es findet keine geregelte „Entsorgung“ statt und es entstehen „Altlasten“.

Durch die seit etwa drei Generationen bevorzugten Nahrungsmittel, wie Weißmehlprodukte, tierisches Eiweiß, weißer Zucker sowie chemische Zusatzstoffe, wird die Bildung von Säure im Körper begünstigt. Die Folge ist eine unvollständige Verdauung, die Bildung von Schleimablagerungen und Stoffwechselschlacken, deren Spaltprodukte durch das Blut aufgenommen und über die Leber entgiftet werden müssen und schließlich ein poröser Darm. Neben der Belastung der Leber ist auch eine Überlastung der Immunabwehr die Folge. Dies ist nur einer der Wege, wie die Ablagerungen im Darm auf den gesamten Organismus einwirken. Daraus ergibt sich, dass eine Darmreinigung als erster Schritt zu einer Sanierung des Körpers bzw. bestimmter Organe in der Regel sehr sinnvoll ist. Erst, wenn dieser Schritt vollzogen ist, können gezielte Heilungsmaßnahmen richtig wirken. Oft lässt sich der Zustand des Darms an dem der Haut ablesen. Ein Pilzbefall der Haut oder Nägel weist sehr häufig auf einen Darmpilz hin. Ein fast sicheres Zeichen ist ein gehäuftes Wiederauftreten. Da er im Darm in sogenannten Nestern auftritt, gibt es beim Stuhlbefund oft fälschlicherweise ein negatives Ergebnis.

Weil das Verdauungssystem über viele Nervenverbindungen mit dem Gehirn in intensivem Austausch steht, ist der Zusammenhang zwischen körperlichen Beschwerden und psychischen Befindlichkeiten verständlich. Stress und Angst wirken direkt auf den Darm. Genau so umgekehrt: Die Ablagerungen und ihr toxischer Einfluss, der den Stoffwechsel blockiert, verursachen rückwirkend auch negative Gedanken. Die Beseitigung der Ablagerungen geht deshalb oft mit einer Beseitigung z.B. von Depressionen einher.



Was braucht der Körper?

Was dem Körper in den meisten Fällen fehlt:

- Basenreiche, rückstandsfreie Nahrungsmittel
- Gesundes Wasser
- Positive Gedanken
- Verzicht auf zu viel säurebildende Lebensmittel
- Viel Bewegung an frischer Luft

Wie funktioniert das „Clean-Me-Out“?

Die im Darm abgelagerten Schlacken werden zunächst durch die Ausleitungskräuter gelöst und durch die Darmaktivität weiter transportiert. Die abgelösten Stoffe können sich jedoch kurze Zeit später wieder ablagern oder als Giftstoffe durch die Darmwand aufgenommen werden.

Dies wird durch die Bindemittel Flohsamenschalen und Mineralerde verhindert, die die gelösten Substanzen an sich binden. Die Flohsamenschalen fördern durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen auch die Peristaltik des Darms. Die Kräuter wiederum wirken nicht nur auf die Ablagerungen im Darm, sondern auch auf die Blutgefäße, Leber und Niere, praktisch auf den ganzen Körper ein. Der Körper hat hier eine intensive Arbeit zu verrichten, bei der die einzelnen Organe Unterstützung benötigen. Dies geschieht durch die Wirkstoffe der Aufbaukräuter. Die Wirkung der einzelnen Kräuter ist weiter unten beschrieben.

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollten Sie dieses Programm nicht durchführen! Bei schwerwiegenden Erkrankungen sollten Sie die Durchführung des Programms mit Ihrem naturheilkundigen Arzt oder Heilpraktiker besprechen und sich bei der Durchführung begleiten lassen.

Wundern Sie sich nicht ...!

(Phänomene während und nach dem Programm)

Während des Programms treten möglicherweise Veränderungen ein, die für Sie überraschend sind. Manche der Phänomene verschwinden nach Abschluss des Programms wieder, andere bleiben, insbesondere, wenn Sie das Programm zum Anlass nehmen, Ihre Ernährung dem Bedarf des Körpers besser anzupassen.

Unter anderem können folgende Phänomene auftreten:

- Sie verspüren einen deutlichen und unbedingten Toilettendrang und...
- Sie brauchen kaum mehr Toilettenpapier.
- Ihre langjährigen Verdauungsprobleme, wie Verstopfung und Durchfall sind behoben, denn ...
- Ihre gesunde Darmflora ist wieder hergestellt und Ihr Immunsystem arbeitet effektiver.
- Außerdem sind die Funktionen vieler Organe verbessert.
- Viele beobachten auch eine psychische Stabilisierung, Konflikte werden oft „nebenbei“ und manchmal im Traum gelöst.
- Das Sehvermögen kann sich bereits während des Programms verbessern, aber ...
- Es kann sich auch kurzfristig verschlechtern, um sich dann am Ende wieder zu verbessern.
- Oft verschwinden chronischer Fußpilz und Candida (Pilzbefall).
- Rückenschmerzen lassen nach oder verschwinden.

Bestandteile und Funktionsweise des „Clean-Me-Out“

Erstens: Die Ausleitungskräuter

Die Ausleitungskräuter, die auch als Reinigungskräuter bezeichnet werden, bewirken eine Lösung der Ablagerungen. Besonders die Ausleitungskräuter sollten nach individuellem Befinden dosiert werden. Aus diesem Grund sind die Ausleitungskräuter nicht mit den Aufbaukräutern gemischt.

Zutaten: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapsel), Mikrokristalline Cellulose (Füllstoff); Pflanzenpulvermischung aus: Artischocke, Brennnesselblatt, Fenchelsamen, Kanadischer Goldrute, Hirtentäschelkraut, Hopfenzapfen, Ingwer, Klettenwurzel, Löwenzahnwurzel, Malvenblätter, Meerrettich, Pfefferminzblatt, sibirischem Rhabarber, Wacholder.



Zweitens: Die Aufbaukräuter

Die Aufbaukräuter dienen der Unterstützung der durch die Lebensweise und den Reinigungsprozess strapazierten Organe, damit diese die zusätzliche Arbeit der Entgiftung besser verkraften. Während des Programms nehmen Sie die Aufbaukräuter immer zusammen mit den Ausleitungskräutern ein.

Zutaten: Hydroxypropylmethylcellulose (pflanzliche Kapsel), Chlorella vulgaris Pulver; Pflanzenpulvermischung aus Ackerschachtelhalm, Alfalfa, Angelikawurzel, Bärlauch, Blasentang, Brunnenkresse, Hagebutte, Löwenzahnwurzel, Süßholzwurzel, Traubenkernen, Weißdornbeeren.



Drittens: Cayenne

Cayenne hilft, die Ausscheidungen zu verbessern und ist eine sinnvolle Ergänzung zu den Ausleitungskräutern. Wir empfehlen jeweils eine Kapsel Cayenne pro Einnahme der Ausleitungskräuter.

Cayenne wird seit Jahrhunderten als medizinisches und kulinarisches Kraut benutzt. Traditionell wird Cayenne verwendet, um den Kreislauf zu stabilisieren, das Blut zu reinigen und um das Herz zu stärken. Cayenne wirkt sich positiv aus bei Arthritis, Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck und Diabetes, unterstützt die Nieren, die Bauchspeicheldrüse, die Lungen und vieles mehr. Es gibt Kräuterspezialisten, die Cayenne für das nützlichste Kraut im ganzen Pflanzenreich halten.

Die Pflanze wurde von Kolumbus und anderen Seefahrern aus Indoamerika nach Europa gebracht und später auch aus Indien importiert. Der Hauptgrund jener Reise war die Suche nach den Gewürzinseln im Indischen Ozean.



Man fand aber Amerika und damit viele neue Nahrungsmittel und Gewürze, wie die Kartoffel, Tomate, den Mais, Paprika und deren Verwandte den Cayenne-Pfeffer. Botanisch gesehen, hat Cayenne nichts mit Pfeffer zu tun und als Gewürz nur die Schärfe gemeinsam. Bei den Criollos von Bolivien und Peru spielen die brennend-scharfen Capsicum-Arten seit jeher eine wichtige Rolle bei der Speisezubereitung, wie auch bei den Mannbarkeitsriten (erhöht den Blutstrom).

Manche Leute mit einem empfindlichen Magen bekommen Probleme mit Cayenne. Cayenne sollte zuerst mit den Mahlzeiten eingenommen werden, wenn das problemlos geht, ist eine gemeinsame Aufnahme mit den Ausleitungs- und Aufbaukräutern möglich.

Die natürlich stimulierende Wirkung von Cayenne kann zu einer harmlos brennenden Empfindung einige Minuten nach der Einnahme führen - einige Apfelstücke bringen Linderung.

Regelmäßig angewandt stärkt Cayenne die Abwehrkräfte und lindert Frösteln (ein Kältegefühl am ganzen Körper), da er wärmt und den Blutkreislauf anregt. Cayenne ist reich an Vitamin A, C, B, Carotin, Kalzium, Kalium, Phosphor und Eisen. Er gleicht den Blutdruck aus, verbessert die Gerinnungsfähigkeit des Blutes, wirkt antibiotisch und antiviral, fördert den Leberstoffwechsel und den Gallenfluss.



Viertens: Die Bindemittel

Die Bindemittel dienen der Aufnahme der durch die Ausleitungskräuter gelösten Gifte. Die in diesem Programm eingesetzten Mittel sind Pulver aus Flohsamenschalen und Mineralerde, die gemeinsam mit 200 ml einer Mischung aus Apfelsaft und Wasser zu einem Clean-Me-Out-Shake geschüttelt werden. Um diesen Shake herzustellen, erhalten Sie einen Schüttelbecher als Bestandteil des Programms. Nach der Einnahme sollten Sie immer mindestens eine Stunde (besser 1 ½ Stunden) warten, bevor Sie eine Mahlzeit oder Kräuter zu sich nehmen, da sich sonst beide Elemente gegenseitig in der Wirkung behindern. Zu beachten ist, dass Sie alle Bestandteile außer den Flohsamenschalen in einem Behälter zusammen aufbewahren können. Die Flohsamenschalen dürfen Sie erst direkt vor dem Verzehr dazugeben, da sie sehr schnell gelieren.

Flohsamenschalenpulver

Dieses Mittel ist in Indien seit Jahrtausenden gebräuchlich und stellt dort ein „Allerweltsheilmittel“ dar. Es wird sowohl gegen Durchfall, als auch gegen Verstopfung eingesetzt, weil es regulierend auf den Darm wirkt.

Durch den hohen Faseranteil bei gleichzeitig minimalem Kaloriengehalt wirkt es sättigend und regt gleichzeitig die Darmperistaltik an. Es wirkt dem Darmkrebsrisiko entgegen und verringert den Cholesterinspiegel. Außerdem werden Stärke und Zucker bei Anwesenheit von Faserstoffen langsamer aufgenommen, wodurch die Bauchspeicheldrüse entlastet wird. Unsere Flohsamenschalen beziehen wir direkt aus dem Ursprungsland Indien. Sie sind hochrein und entsprechen dem Standard des amerikanischen Arzneibuchs. Sie sind heller als übliche Flohsamen und verbinden sich infolge ihrer Veredelung leichter mit Wasser als andere Flohsamenprodukte.



Mineralerde (nicht im CMO-Set enthalten!)

Mineralerde ist eine garantiert reine Natur belassene Tonerde von höchster Qualität, auch Löß genannt. Sie setzt sich aus verschiedenen Mineralstoffen und Spurenelementen zusammen. Mineralerde unterstützt einen aktiven Stoffwechsel und ist somit wichtig für die natürliche Widerstandskraft, Vitalität und Leistungsfähigkeit. Eine der wichtigsten Merkmale ist die Kraft der Erde, verschiedene Giftstoffe und Gase mit ihrer gitterförmigen Mineralstruktur an sich zu binden und aus dem Körper auszuleiten. Diese Eigenschaft wirkt sich im Besonderen regulierend auf den Säure-Basen-Haushalt aus.

Zur Durchführung des Programms benötigen Sie eine Mineralerde, die zur inneren Anwendung geeignet ist. Diese ist **nicht im Programm-Set OT-CMO enthalten** und muss zusätzlich erworben werden!

Verwendet werden kann z.B. Luvos Heilerde, die in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich ist.

Fünftens: Unterstützung der Darmflora mit FloraSan Pro

FloraSan Pro siedelt die gesunden Darmbakterien wieder an, die normalerweise durch den Gebrauch von Antibiotika und jahrelangen schlechten Essensgewohnheiten dezimiert worden sind. Auch nach dem Darmreinigungsprogramm wird damit die Darmflora wieder vervollständigt. Die richtigen Bakterien sind wesentlich für ein starkes Immunsystem, für die Aufnahme der Vitamine, Proteine und vieler Aminosäuren, Fette, Kohlenhydrate und zur Produktion der Vitamine B 12 und Vitamin K. Wenn Sie FloraSan Pro während des Clean-Me-Out-Programms nehmen, verhindern Sie Verstopfung und Hunger nach Beendigung des Programms. Die Verwendung nach der Reinigung oder zwischen zwei Programmen wird ebenfalls sehr empfohlen.

Zutaten:

Saccharomyces Boulardii, Lactobacillus Bulgaricus, Bifidobacterium Infantis, Lactobacillus Plantarum, Bifidobacterium Longum, Streptococcus Thermophilus, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle).

Anmerkungen: Die Kapseln können auch geöffnet und der Inhalt direkt in den Mund gegeben werden. FloraSan Pro unterstützt auf diese Weise auch die Bakterienflora im Mund.



Wozu braucht man eigentlich die Darmflora?

Als Darmflora wird die Gesamtheit der Mikroorganismen bezeichnet, die den Darm des Menschen und den von Tieren besiedelt und für den Wirtsorganismus von entscheidender Bedeutung ist. Die an und für sich inkorrekte Bezeichnung "Flora" beruht auf der früher vertretenen Auffassung, Bakterien und viele andere Mikroorganismen gehörten zum Pflanzenreich. Da der Begriff vor allem in der Medizin benutzt wird, wird er meistens auf die Darmflora des Menschen eingeschränkt.

Sechstens: Die unterstützende Diät während des Programms

Sie brauchen täglich mindestens zwei Liter Flüssigkeit!

Die biochemischen Abläufe beim Menschen sind noch auf das frühere Nahrungsangebot ausgelegt. Dieses enthielt nicht nur wesentlich weniger Natriumchlorid (NaCl) und Säurebildner (Vorstufen nicht-flüchtiger Säuren wie Schwefelsäure, Phosphorsäure und Salpetersäure), sondern auch mehr Kalium und Bikarbonatbildner.

Durch die heutige Nahrung wird durch ständige Einwirkung langsam aber sicher das innere Milieu durcheinander gebracht, was dazu führt, dass sich ein zunächst leichter Kaliummangel und eine leichte Übersäuerung einstellen und mit dem Alter zunehmend ausprägen. Die Balance lässt sich jedoch wieder herstellen, indem ebenso langsam aber stetig entweder mit Obst und Gemüse oder Basenergänzungen die Speicher aufgefüllt und die Kalium- und Bikarbonatzufuhr annähernd auf das Niveau der Ernährung unserer Vorfahren angehoben wird.

Da der Körper meist ohnehin zu wenige Basen (Mineralstoffe) hat, die zudem durch die Entgiftung noch weiter verbraucht werden, ist es wichtig, mit der Ernährung Basen zuzuführen. Dies ist natürlich auch außerhalb dieses Programms sinnvoll. Das bedeutet auf der anderen Seite, die Säure produzierenden Nahrungsmittel wegzulassen, insbesondere eiweißhaltige Produkte, wie Fleisch, Milchprodukte, Soja und Weißmehl. Salz sollten Sie unbedingt weglassen, weil es die Bildung von Ablagerungen fördert und den Abbau der Schlacken behindert.

Was Sie während des Programms verzehren sollten:

- Wasser aus Glas- oder Tongefäßen ohne Kohlensäure
- Frische rohe Früchte und Fruchtsäfte
- Gemüsesäfte
- Kartoffeln
- Rohes oder gedämpftes Gemüse
- Blattsalate und Keimlinge
- Sauerkraut
- Gemüsesuppen
- Frische Maiskolben
- Kaltgepresste Öle
- Natürliche, nicht destillierte Essigarten
- Melasse (in geringer Menge)
- Rosinen
- Getrocknete Feigen und Datteln
- Avocado
- Algen

Was Sie in geringer Menge essen dürfen:

- Honig und Ahornsirup
- Gekochtes Getreide, am besten geschälten gekochten Reis, Buchweizen, Gerste oder Hirse

Was Sie möglichst weglassen sollten:

- Salz
- Alkohol
- Zigaretten
- Kaffee und Schwarztee
- Zucker und Produkte, in denen Zucker enthalten ist (Schokolade, Limonade etc.)
- Milchprodukte außer Molke, Kefir, Joghurt
- Fleisch (auch Fisch)
- Eier
- Soja- und Tofuprodukte
- Nüsse, außer Haselnüsse
- Popcorn
- Brot, Kuchen und Gebäck
- Gebratenes
- Konserviertes (auch Tiefgefrorenes)
- Destillierten Essig (Branntweinessig)
- Alle Fertiggerichte
- Nudeln



Als Faustregel kann gelten, dass Sie industriell verarbeitete Produkte meiden sollten, da sie meist unerwünschte Zusatzstoffe wie Salz und Zucker enthalten und bei der Verarbeitung der gesundheitliche Wert leidet.

Siebtens: Machen Sie Einläufe

Einläufe sind sehr hilfreich, um den Entgiftungsvorgang zu unterstützen. Für Einläufe braucht man einen Irrigator. Dies ist ein Gefäß mit einem Ablauf am Boden, an dem ein Schlauch angebracht ist, dessen Endstück zur Einführung in den After geformt ist. Kurz davor befindet sich ein Dosierhahn. Das Gefäß wird mit der Einlaufflüssigkeit gefüllt und etwas erhöht aufgestellt oder aufgehängt. Sie können es auch in der Hand halten. Auf diese Weise ist die Geschwindigkeit des Einströmens am leichtesten zu regeln. Das Endstück und den After sollten Sie mit etwas Vaseline oder Olivenöl einstreichen. Danach wird das Endstück vorsichtig, so weit es geht, in den After eingeführt. Am besten geht das in der Rückenlage oder im sogenannten Vierfüßlerstand in der Badewanne. So ist auch das Hochmassieren des Wassers entgegengesetzt der Richtung der Darmpassage am leichtesten. Die Menge kann sukzessive bis auf zwei Liter gesteigert werden. Die Flüssigkeit sollten Sie so lange wie möglich im Darm behalten. Da nachts der Entgiftungsprozess am intensivsten ist, sind morgendliche Einläufe besonders nützlich. Spät abends sollten Sie wegen des gesteigerten Harndrangs keinen Einlauf mehr machen.

Wasser- oder Tee-Einlauf: Dazu benutzt man das gleiche Wasser, wie zum Trinken, aber mit einer Prise Meer- oder Himalayasalz. Es sollte körperwarm sein. Für den Einlauf kann man auch verdünnten Kräutertee (1 TL auf 4 L Wasser) nehmen, z. B. von der Schafgarbe, Klettenwurzel, Katzenminze, roten Himbeere, welcher die Ausscheidung der Giftstoffe fördert.

Kaffee-Einlauf: Ein sehr gutes Hilfsmittel ist auch der von dem amerikanischen Arzt Dr. Gerson entwickelte Kaffee- Einlauf. Dieser fördert die Gallenausscheidung sehr stark und hilft rasch bei Kopfschmerzen und allgemeiner Mattigkeit. Da dieser Einlauf stark Basen zehrt, muss vorher auf jeden Fall der pH-Wert im „grünen Bereich“ sein. Den Kaffee bereitet man mit 1-3 Teelöffel Kaffeepulver aus biologischem Anbau in 1 Liter Wasser zu. Man kocht ihn drei Minuten lang, lässt ihn 20 Minuten ziehen und filtert ihn dann. Nach spätestens einer Viertelstunde ist das Koffein bereits von den Darmwänden aufgenommen und entfaltet seine die Leber entgiftende und damit schmerzlindernde Wirkung.



Achtens: Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts

BaseVital: Sie erhalten zusammen mit den anderen Bestandteilen des Programms auch BaseVital, um während des Programms den Basenvorrat Ihres Körpers zu ergänzen. In aller Regel sind die meisten Menschen inzwischen zu übersäuert, um eine intensive Reinigung durchführen zu können. Während des Clean-Me-Out Programms sorgen die Ausleitungskräuter für vermehrte Ausscheidungen. Dabei werden auch die Elektrolytvorräte des Körpers „verbraucht“. Wir empfehlen deshalb dringend, täglich mindestens einen „Basen-Shake“ einzunehmen (zusammen mit den Kräutern), bei starker Übersäuerung können Sie bis zu drei „Basen-Shakes“ nehmen:

Zutaten: Tri-Calciumcitrat-Tetrahydrat, Tri-Kaliumcitrat Monohydrat, Tri-Magnesium Dicitrat Anhydrat, Di-Magnesium Malat, Natriumhydrogencarbonat, Kaliumbicarbonat, Calcium Ascorbat Dihydrat, Di-Calcium-phosphat Anhydrat, Magnesiumcarbonat, Calciumcarbonat, Zinkcitratrihydrat.



BaseVital wird in Müsli, Getränke, Säfte, Suppen usw. eingerührt.

Verzehrempfehlung: 3-6 Teelöffel täglich. Während des Clean-Me-Out-Programms sollten Sie BaseVital zusammen mit den Kräutern einnehmen.

Um überschüssige Säuren zu neutralisieren statt sie abzulagern, benötigt der Körper zusätzlich zur Nahrung eine ausreichende Menge an Mineralien wie Calcium, Kalium, Magnesium und Natrium.

Zusammen mit den anderen Präparaten erhalten Sie auch pH-Papier, das Sie nach einer später folgenden Anleitung zur Durchführung von pH-Tests verwenden. Wenn die Messung ergibt, dass die Ergebnisse auf Übersäuerung hindeuten, erhöhen Sie Menge der Basen-Shakes auf zwei oder drei.



Vorbereitungen zum Programm

Ernährung

Erfahrungsgemäß entstehen bei regelmäßigen Kaffeetrinkern die stärksten Entgiftungsreaktionen. Um diese möglichst weitgehend abzumildern, empfiehlt es sich, etwa zwei Wochen vor dem Programm den Kaffeegenuss langsam auf null zu reduzieren.

Wenn der pH-Test einen extremen Basenmangel ergeben hat, ist es sinnvoll, die Ernährung möglichst frühzeitig vor Programmbeginn auf basenreiche Nahrungsmittel umzustellen und Basenpräparate einzunehmen.

Um alles gut vorzubereiten sollten Sie rechtzeitig für die Lieferung der gesunden Lebensmittel und des sonstigen Bedarfs für das Programm sorgen.

Basenvorräte

Da der Basenvorrat beim Programm von großer Bedeutung ist, sollte er gemessen werden, bevor Sie beginnen und bevor Sie auf eine intensivere Stufe wechseln. Dies geschieht durch eine Messung des pH-Wertes im Speichel, bei Bedarf auch im Urin. Die intensiveren Stufen der Reinigung sollten nur bei ausreichendem Basenvorrat durchgeführt werden. Bei extremer Übersäuerung des Körpers sollte der Basenvorrat schon vor Beginn des Programms durch eine allmähliche Umstellung auf basenreiche Nahrung aufgefüllt werden. Deshalb ist es sinnvoll, die Basenvorräte bereits ein paar Wochen vor Beginn des Programms zu testen.

Durchführung der pH-Tests

Die Messung muss relativ genau sein. Die Skala sollte, wie bei dem in Ihrem Programmpaket enthaltenen pH- Messpapier, von etwa 6,0 bis 8,0 reichen. Der Wert 7 zeigt einen neutralen pH an. pH 7 bis 1 entspricht zunehmendem Säuregehalt, von 7 bis 14 ist er zunehmend basisch (alkalisch). Der Zustand Ihres Basenvorrats ist am pH-Wert des Speichels leicht feststellbar. Dazu gibt es zwei Tests: den einfachen Speicheltest und den Zitronentest. Zur Durchführung spucken Sie auf das pH-Papier, ohne es mit dem Mund in Berührung zu bringen, lesen es nach ca. 10 Sekunden ab, vergleichen mit der Farbskala und notieren den Wert. (Waschen Sie die Hände nach dem Auspressen der Zitrone!)

Der **Speicheltest** ist eine pH-Messung des Speichels am Morgen, nüchtern und vor dem Zähne putzen. Wenn der Wert zwischen 6,4 und 7,0 liegt, ist das ein erster Hinweis auf einen guten Basenhaushalt. Ab 6,3 und tiefer besteht ein erhöhtes gesundheitliches Risiko beim Fasten und bei stärkerer körperlicher Beanspruchung. Werte über 7 sind ungewöhnlich, kommen aber vor. Hier kann eine psychische Ursache vorliegen, wie z.B. Stress. Der Speicheltest ist, auch bei Anzeige eines guten Wertes, allein für sich nicht aussagekräftig genug, denn der pH-Wert des Speichels unterliegt starken Schwankungen entsprechend dem augenblicklichen psychischen Zustand.

Ein weiterer Test ist der **Zitronentest**. Auch dieser sollte nüchtern vor dem Zähneputzen durchgeführt werden. Der Saft einer halben Zitrone wird in eine halbe Tasse Wasser gegeben. Das Zitronenwasser in kleinen Schlucken getrunken. Danach wird der Mund gründlich ausgespült und der pH-Wert des Speichels in Minutenabständen sechsmal hintereinander gemessen. Die derart von Säure benetzte Schleimhaut versucht, die Säure zu neutralisieren. Je besser der Basenhaushalt ist, desto früher und dauerhafter werden die Basen durch den Speichel ausgeschieden. Der Basenhaushalt ist ideal, wenn der pH-Wert bei der ersten Messung bei mindestens 7,5 liegt und während der weiteren Messungen so bleibt. Wenn er erst später im Lauf der Messungen diesen Wert erreicht oder vor dem Ende des Tests wieder absinkt, liegt der Basenvorrat unter dem Optimum. Aber er reicht aus, um auch die Intensivstufen des Programms durchzustehen. Wenn hingegen nicht mehr als 7,0 erreicht wird, könnte dies bedeuten, dass der Gesundheitszustand kritisch ist. Dieser Test ist aussagekräftiger als der Speicheltest, weil durch die Einwirkung der Zitronensäure die Basenausschüttung des Speichels nicht mehr durch psychische Ursachen verhindert werden kann.

Falls die beiden Tests nicht zu positiven Ergebnissen geführt haben, kann noch ein dritter Test durchgeführt werden: der **Urintest**. Um diesen Test durchführen zu können, dürfen Sie einen Tag lang nur Gemüse und Gemüsesäfte zu sich nehmen. Befeuchten Sie am nächsten Morgen einen Streifen pH-Papier mit Urin, nachdem Sie zunächst ca. die Hälfte des Blaseninhaltes abgelassen haben. Notieren Sie das Ergebnis. Ein **pH-Wert von 7,0** und darüber nach ausschließlich alkalibildender Nahrung (in erster Linie Gemüse) weist darauf hin, dass Ihr Körper gut mit Elektrolyten versorgt ist und den Überschuss im Urin abscheidet. **6,5 - 6,9:** Weist auf einen gewissen Mangel hin, der aber nicht schwerwiegend ist. Ihr Körper speichert einige Elektrolyte, gibt jedoch auch welche ab. Bauen Sie Ihre Elektrolytreserven ganz auf, ehe Sie die Reinigung durchführen. **5,7 - 6,4:** Der Mangel ist gravierender. Wir empfehlen Ihnen dringend, Ihre Elektrolytreserven wieder aufzubauen (indem Sie in Ihren Speisezettel jede Menge alkalibildende Nahrungsmittel aufnehmen), ehe Sie mit einer Reinigung beginnen. **5,6 und weniger:** Ein pH-Wert in diesem Bereich weist darauf hin, dass der Körper Mangelerscheinungen aufweist und keine Elektrolytreserven vorhanden sind. Es ist unwahrscheinlich, dass Sie die anderen Tests bestanden haben. Sie sollten nur die Mildeste Stufe der Reinigung (= Vorreinigung; Stufe I) durchführen, die drei Mahlzeiten pro Tag zulässt. Sie sollten die Ernährung auf basenreiche Nahrungsmittel umstellen. Falls Sie eine solche Ernährung zwei bis drei Monate durchführen, können Sie (nach einem erneuten Test) das Programm noch einmal beginnen.



Auswertung der Tests

Speicheltest	Bewertung	Konsequenz	Weitere Tests?
7,1 oder höher	Zu hoch	Test nach einer Stunde wiederholen, Ursachen für diesen ungewöhnlichen Wert suchen (z.B. schnelles Atmen beim Aufenthalt in Hochlagen)	erforderlich
6,7 – 7,0	Gut		sinnvoll
6,4 – 6,6	Akzeptabel		sinnvoll
6,1 – 6,3	Zu niedrig	Alkalimangel	erforderlich
6,0 oder tiefer	Nicht bestanden	Starker Alkalimangel: Fasten und körperliche Anstrengung vermeiden!	erforderlich
Zitronentest	Bewertung	Konsequenz	Weitere Tests?
7,5 oder höher	Gut	Wenn Sie bei Speicheltest bei mehr als drei Messungen einen Wert von mindestens 6,4 erreicht haben, können Sie die intensiveren Stufen durchführen	
7,0 – 7,4	Fast gut	Alkalireserven noch etwas zu niedrig	erforderlich
7,0 oder tiefer (aber höher als beim Speichel-Test)	Zu niedrig	Wenig Alkalireserven; wenn der Wert beim Speicheltest noch tiefer lag, liegen vermutlich entweder starke psychische Belastungen oder ein bedenklicher Gesundheitszustand vor	erforderlich
7,0 oder tiefer (aber tiefer als beim Speichel-Test)	Ungenügend	Fasten und körperliche Anstrengung vermeiden. Vor dem Programm erst den Basenhaushalt auffüllen!	
Urintest	Bewertung	Konsequenz	Weitere Tests?
7,0 oder höher	Gut		
6,5 – 6,9	Akzeptabel	Alkalivorrat kann noch ergänzt werden	
5,7 – 6,4	Zu niedrig	Wenn Ergebnisse des Speicheltests höher als 6,1 und des Zitronentests höher als 7,0 liegen, ist die Fastenstufe zu unterlassen; wenn der Zitronentest unter 7,0 liegt, dann nur die schwächste Stufe durchführen	
5,6 oder tiefer	Ungenügend	Fasten und körperliche Anstrengung vermeiden. Vor dem Programm erst den Basenhaushalt auffüllen (Basenanteil in der Nahrung allmählich steigern!	

Auffüllen des Basenvorrats

Den Basenvorrat können Sie vor Beginn, aber auch während des Programms auffüllen. Dazu ist es notwendig, die säurebildenden Nahrungsmittel durch basenhaltige zu ersetzen. Das bedeutet, dass Sie den Fokus auf Gemüse (vor allem Wurzelgemüse) und Früchte legen sollten. Sehr gut ergänzen lässt sich das Programm durch Rote-Bete-Saft oder Möhrensaft.

Zusätzlich sollten Sie immer das Produkt BaseVital zu sich nehmen. Dem Programmpaket liegen deshalb zwei Dosen des Produkts BaseVital bei. Es kann sein, dass es sinnvoll ist, vor Beginn des Programms eine längere Zeit lang eine Basenkur zu machen. In hartnäckigen Fällen starker Übersäuerung können auch zusätzlich flüssige Mineralien oder alkalisierende Pflanzenpräparate erforderlich werden, die Sie bei Nature Power erwerben können und die nicht im Lieferumfang des „Clean-Me-Out“ Programms enthalten sind.

Bemühen Sie sich, nicht „sauer“ zu sein. Negative Gefühle sind oft Ursache für eine Übersäuerung. Dies wussten schon unsere Vorfahren, als sie den Begriff des „sauer sein“ prägten.

Falls dies nicht wirken sollte, kann das verschiedene Ursachen haben:

- Parasiten- oder Pilzbefall, Bakterieninfektion
- Nierenbelastung, da die Nieren den pH-Wert regulieren
- Lungenbelastung und flaches Atmen (Säurestau durch verringerte CO₂-Abgabe)
- Zu wenig Bewegung oder Überforderung des Körpers durch zu viel Sport
- Reinigungsvorgang ist zu intensiv, dadurch setzt der Körper zu große Mengen Säure frei.

Ablauf des Programms

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 zwei bis drei Wochen lang machen, bevor Sie in eine höhere Stufe 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 Flohsamenschalenausscheidungen 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 folgende Maßnahmen:

- Erhöhung der Dosis an Ausleitungskräutern bzw. nach Ende des Programms Einnahme der Ausleitungskräuter abends.
- Morgens als erstes ein bis zwei große Gläser kühles Wasser trinken.
- Ausreichende Trinkmenge über den Tag verteilt.
- Erhöhung des Flohsamenschalenanteils im Bindemix.
- Verringerung des Anteils Mineralerde im Bindemix.
- Bewegung

Durchfall

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

- Erhöhung der Menge an Mineralerde im Bindemix.
- Reduzierung der Menge an Ausleitungskräuter (möglichst nicht weniger als 3 Kapseln).
- 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 Flohsamenschalen
- 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 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 Mineralerde und Flohsamenschalenpulver.

Nach Zugabe der Flohsamenschalen 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 Flohsamenschalen darauf festsetzen.

Mindestens eine, besser eineinhalb Stunden danach nehmen Sie die Kräuter. Am ersten Tag jeweils 3 Kapseln Ausleitungskräuter und 2 Kapseln Aufbaukräuter pro Kräutereinnahme. Diese Dosis steigern Sie an den folgenden Tagen um jeweils 1 Kapsel bis auf jeweils 6 Kapseln, 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 wegfallen 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!



Zubereitungs- und Einnahmeplan

Kräuterkapseln

Sowohl von den Ausleitungskräutern als auch von den Aufbaukräutern sollten Sie pro Einnahme 6 Kapseln mit etwas Wasser einnehmen (also beide Sorten Kräuter gleichzeitig einnehmen). Danach mit einem guten Schluck Wasser nachspülen. Wenn Sie Durchfall haben sollten, reduzieren Sie die Dosis der Ausleitungskräuter etwas.

Bindemix

Der Bindemix wird folgendermaßen hergestellt: Sie füllen jeweils etwa 100 ml Apfelsaft und 100 ml Wasser in den Schüttelbecher, geben **einen** flachen Teelöffel Mineralerde und **zwei** flache Teelöffel Flohsamenschalenpulver zu und schütteln sofort so lange, bis sich alles aufgelöst hat. Danach trinken Sie den Mix sofort, da sonst die Flohsamenschalen gelieren.

Probiotische Kulturen

Jeden Abend, eine Stunde nach den Kräutern, sollten Sie ein bis zwei Kapseln FloraSan Pro einnehmen. Wir empfehlen zusätzlich milchsaure Säfte als Ergänzung (das ist aber nicht zwingend erforderlich).



Die Einleitungsphase oder Vorreinigung (I)

Wenn Sie das „Clean-Me-Out“ Programm zum ersten Mal durchführen, **ist es unbedingt erforderlich**, die Entfernung der fest sitzenden Schlacken gründlich vorzubereiten. Dies geschieht in der Vorreinigungsphase (Stufe I), bei der Sie drei Mahlzeiten täglich zu sich nehmen. Wenn Sie noch nie eine Reinigung gemacht haben, sollte diese Stufe I zwei bis drei Wochen lang durchgeführt werden. Wenn Sie bereits Erfahrungen mit dem „Clean-Me-Out“ Programm haben und die Reinigung wiederholen, können Sie die Zeitdauer für diese Vorreinigung auf eine oder zwei Wochen verkürzen. Die Einleitungsphase ist wichtig, damit sich die fest sitzenden Schlacken etwas lösen können, um dann in der Reinigungsstufe (II), der Intensivphase (III) oder der Fastenstufe (IV) ausgeschieden zu werden. In der Einleitungsphase (I) werden schon die leicht löslichen Schlacken ausgeschieden. Auf diese Weise verteilt sich die toxische Belastung des Körpers durch die Reinigungsprozesse etwas. Die Einnahme der Kräuter erfolgt dreimal täglich und die des Bindemix zweimal täglich.

Uhrzeit	Vorreinigung (Möglichkeit 1)
6:30 Uhr	Bindemix
7:30 Uhr	Frühstück
9:30 Uhr	Kräuter
11:00 Uhr	Soft oder Früchte (Zwischenmahlzeit)
12:00 Uhr	Mitagessen
14:30 Uhr	Kräuter
16:00 Uhr	Bindemix
18:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Kräuter
21:30 Uhr	FloraSan Pro und milchsaurer Säfte

oder

Uhrzeit	Vorreinigung (Möglichkeit 2)
6:30 Uhr	Bindemix
8:00 Uhr	Kräuter
9:00 Uhr	Frühstück
10:00 Uhr	Bindemix
11:30 Uhr	Kräuter
13:30 Uhr	Mittagessen
18:00 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Kräuter
21:30 Uhr	FloraSan Pro und milchsaurer Säfte

Die Reinigungsstufe (II)

Nach der Einleitungsstufe können Sie auf die nächst höhere Stufe (die Reinigungsstufe) mit zwei Mahlzeiten wechseln. Wechseln Sie auf diese Stufe nur dann, wenn die Messung der pH-Werte ausreichende Basen-vorräte signalisieren und wenn Sie sich gut fühlen. Ist das nicht der Falle, bleiben Sie bei der Stufe I bis Sie sich für die nächste Stufe bereit fühlen.

Die Reinigungsstufe (II) hat in der Regel noch zwei tägliche Mahlzeiten und sollte mindestens drei Tage durchgeführt werden, wenn anschließend zu Stufe III gewechselt wird. Die Einnahme der Kräuter erfolgt fünfmal und die des Bindemix dreimal täglich. Falls Sie auf dieser Stufe meinen, auf „ein Häppchen zwischendurch“ nicht verzichten zu können, nehmen Sie etwas Obst am besten kurz vor den Kräutern ein.

Sollten Sie starke Reaktionen bekommen, die mit den aufgezählten Hilfsmitteln nicht zu beseitigen sind, reduzieren Sie die Anzahl der Einnahmen auf täglich dreimal Kräuter und zweimal Bindemix und legen Sie gleichzeitig zusätzlich ein Fruchtfrühstück ein. Im Grunde würden Sie also auf die Stufe I zurückkehren. Wenn auch eine reduzierte Variante noch zu starken Reaktionen führen sollte, sollten sie zunächst nur auf eine basenreiche Ernährung umsteigen und die stärkeren Genussgifte weglassen. Nach einigen Wochen können sie den Start noch einmal versuchen.

Uhrzeit	Reinigungsstufe (II)
6:30 Uhr	Bindemix
8:00 Uhr	Kräuter
9:30 Uhr	Bindemix
11:00 Uhr	Kräuter
12:30 Uhr	Mitagessen
14:30 Uhr	Kräuter
16:00 Uhr	Bindemix
17:30 Uhr	Kräuter
19:00 Uhr	Abendessen
21:00 Uhr	Kräuter
22:00 Uhr	FloraSan Pro und milchsaurer Säfte

Uhrzeit	Intensivstufe (III)
6:30 Uhr	Bindemix
8:00 Uhr	Kräuter
9:30 Uhr	Bindemix
11:00 Uhr	Kräuter
12:30 Uhr	Mitagessen
14:30 Uhr	Kräuter
16:00 Uhr	Bindemix
17:30 Uhr	Kräuter
19:00 Uhr	Bindemix
21:00 Uhr	Kräuter
22:00 Uhr	FloraSan Pro und milchsaurer Säfte

Die Intensivstufe (= Stufe III)

Diese Stufe ist für viele bereits die letzte Stufe, weil sie kein Fasten beinhaltet. Sie bleiben auf dieser Stufe mindestens eine Woche, wenn Sie das Programm anschließend beenden. Wenn Sie jedoch vor haben zu Fasten (Stufe IV), dann absolvieren sie diese Intensivphase (Stufe III) nach der Reinigung (Stufe II) mindestens drei Tage lang und können dann – sofern Sie sich stark und wohl genug fühlen – in die Fastenphase wechseln. Sie können jederzeit wieder eine Stufe zurück. In dieser Stufe nehmen Sie täglich eine basische Mahlzeit zu sich. Die Einnahme der Kräuter erfolgt fünfmal und die des Bindemix viermal täglich (s. Tabelle oben).

Die Fastenstufe (= Stufe IV)

Eine vierte Stufe (Fastenstufe) ohne Mahlzeiten ist möglich, aber nicht zwingend erforderlich.

Diese Stufe sollten Sie nur bei ausreichendem Basenhaushalt durchführen und wenn Sie das Gefühl haben, dass die gewählte Stufe genau jetzt das Richtige ist. Sie können selbst entscheiden, ob es für Sie richtig ist, diese intensivste Stufe durchzuführen. Sie können – insbesondere dann, wenn Sie das „Clean-Me-Out“ erstmals machen – die Reinigungsstufe (II) und/ oder die Intensivphase (III) auch einfach verlängern.

Die Fastenphase ist eine Stufe ohne Mahlzeiten und sollte maximal bis zu 10 Tagen dauern. Sie sollten unbedingt vor der Fastenphase ein, zwei oder auch drei Tage die Intensivstufe als Übergangsvariante mit noch einer Mahlzeit durchführen. Erst wenn Sie sich gut fühlen, sollten Sie auf die eigentliche Fastenphase übergehen. Wundern Sie sich nicht, wenn wieder die gleichen Phänomene auftreten, wie zu Beginn des Programms. Durch die freigesetzten Giftstoffe können vorübergehend Übelkeit, Müdigkeit und Schwächezustände auftreten.

Uhrzeit	Fastenphase (IV)
6:30 Uhr	Bindemix
8:00 Uhr	Kräuter
9:30 Uhr	Bindemix
11:00 Uhr	Kräuter
12:30 Uhr	Bindemix
14:00 Uhr	Kräuter
15:30 Uhr	Bindemix
17:00 Uhr	Kräuter
18:30 Uhr	Bindemix
21:00 Uhr	Kräuter
22:00 Uhr	FloraSan Pro und milchsaurer Säfte

Das Wichtigste: Die Rückkehr in den Alltag

Bedenken Sie, dass Sie Ihr System durch die Reinigung in einen sensiblen, empfangsbereiten Zustand versetzt haben. Durch die intensiven Ausscheidungen und die Einläufe ist die Bakterienflora des Darms zum Teil abgelöst und in einem Veränderungsvorgang begriffen. Hier kann man innerhalb kurzer Zeit das Erreichte wieder gefährden.

Besonders nach der Fastenstufe gilt: Auch wenn die Lust auf die Lieblingsspeisen sehr groß sein sollte, ist ein wohldosierter Wiedereinstieg zu empfehlen, bis die Darmflora sich stabil etabliert hat. Die nächsten ein bis zwei Wochen sollten Sie nach den Mahlzeiten und einmal abends die Darmflora mit FloraSan Pro und milchsaurer Säften oder mit probiotischen Präparaten unterstützen. Wenn Sie das Programm mit einer anderen Stufe abschließen, kann die Zeit des Ausklangs kürzer gewählt werden.

Der wesentliche Aspekt des Wiedereinstiegs ist die schonende Behandlung des sensiblen Darms, die Wiederbesiedlung mit Bakterien und gleichzeitig die Aufrechterhaltung der Darmtätigkeit, damit keine Verstopfung entsteht. Deshalb sollten Sie auf keinen Fall die milchsauren Säfte absetzen! Am Abend des letzten Fastentages und am Vormittag des Folgetages sind Einläufe hilfreich. Im Detail sollte der Wiedereinstieg nach der Fastenstufe so aussehen:

Letzter Fastentag (FloraSan Pro und die milchsauren Säfte nicht vergessen!)

- Letzter Bindemix um die Mittagszeit.
- Abends einen halben bis ganzen Apfel sehr langsam (100x) kauen.
- Eine Stunde nach dem Abendessen Kräuter mit 2 – 4 zusätzlichen Ausleitungskapseln.

Erster Wiedereinstiegstag (FloraSan Pro und die milchsauren Säfte nicht vergessen!)

- Zwei Gläser Wasser und danach Bindemix ohne Mineralerde
- Obstfrühstück
- Mittagessen: Früchte oder gedünstetes Gemüse oder Suppe (mit Kartoffeln)
- Abendessen: Früchte oder Salat

Zweiter Wiedereinstiegstag (FloraSan Pro und die milchsauren Säfte nicht vergessen!)

- Zwei Gläser Wasser und danach Bindemix ohne Mineralerde
- Obstfrühstück
- Mittagessen: Früchte oder gedünstetes Gemüse oder Suppe (mit Kartoffeln)
- Abendessen: freie Wahl, aber nicht zu belastend.

Noch einmal: Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Reinigungsprogramm „überstanden“. Sie haben sicher festgestellt, dass die Ernährung viel schmackhafter war, als Sie das ursprünglich dachten. Salat ohne Salz?! Pellkartoffeln mit Zwiebeln und Avocadostückchen, Hirse mit Feigen? Wie wäre es, wenn Sie einige der Erkenntnisse in den Alltag mitnehmen würden? Ihr Körper würde es Ihnen sicher danken.

Auf eine dauerhafte Gesundheit!

**Wir wollen, dass Sie ein erfolgreiches Reinigungsprogramm haben:
Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre
Clean-Me-Out-Beratung: (0049) (0) 6351 12 678 0**

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 andere aktuell verordnete Behandlung ersetzen. Wenn Sie einen schlechten Gesundheitszustand haben, sollten Sie immer die Hilfe eines qualifizierten Therapeuten in Anspruch nehmen. Alle hier enthaltenen Ratschläge zur Durchführung des "Clean-Me-Out" Programms sind nur Vorschläge. Machen Sie die notwendigen Veränderungen und Anpassungen auf Ihre persönlichen Umstände.

Körperphänomene beim Reinigen

Reinigungsreaktionen

Reinigungsreaktionen sind etwas anderes als Heilkrisen oder Krankheiten. Sie sind Reaktionen des Körpers auf zu viele Toxine, die plötzlich frei geworden und ins Blut gelangt sind. Um deutlicher zu machen, welche Reaktionen ich meine, will ich ein paar aufzählen: Vorübergehende Kopfschmerzen, Benommenheit, Schwindel, Schwäche, Energiemangel, Ausfluss, Niesen, Hautausschläge, Ohrgeräusche, Husten, Schmerzen oder das Wiederauftreten alter Symptome. Abhängig vom Vergiftungszustand des Körpers kann es die verschiedensten Symptome geben, je nach Person. Wenn man sich sehr genau an die Anleitung hält, wird man sich niemals sehr schlecht fühlen. Man sollte seinen Mineralienhaushalt verbessern, ihn mit den pH-Tests überprüfen und immer nur die Stufe des „Clean-Me-Out“ Programms durchführen, die wenig Symptome verursacht.

Ein bekanntes Darmreinigungsprogramm wirbt damit, keine körperlichen Phänomene während des Reinigens zu erzeugen. Ich habe es getestet. Nicht nur, dass ich mich einen Monat lang miserabel fühlte, ich schied auch absolut keine Schlacken aus. Abhängig davon, wie stark der Körper mit Giften belastet ist, kann es zu körperlichen Reaktionen bei der Reinigung kommen, die von Person zu Person variieren. Die meisten Leute fühlen sich jedoch während der Reinigung zu keiner Zeit schlecht, manche allerdings schon. Ich empfehle nicht, es der Ergebnisse wegen gewaltsam durchzustehen. Man sollte auf eine schwächere Stufe zurückgehen und kann es nach Abklingen der Reaktionen erneut mit dieser Stufe versuchen.

Eine sehr unangenehme Reinigungsreaktion ist oft die erhöhte Viskosität des Blutes durch die transportierten Gifte. Es ist ein übliches Phänomen, dass die Durchblutung verlangsamt ist und der Blutdruck etwas sinkt. Da- durch kann beim plötzlichen Aufstehen Schwindel auftreten, weil das Gehirn nicht ausreichend Sauerstoff bekommt. Stehen Sie also vorsichtig auf. Diese Symptome werden nach mehreren Reinigungen besser.

Je älter oder schwächer eine Person ist, desto verschmutzter ist der Darmtrakt. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass Ihr Körper umso dringender eine Reinigung braucht, je mehr Reaktionen er auf die Reinigung zeigt. Bei diesen Reaktionen kann es sich um Hautausschläge handeln oder um verstärkte Symptome der Krankheit, die Sie loswerden wollen. Je schwächer und vergifteter eine Person ist, umso wichtiger wäre eine Reinigung. Leider sinkt aber auch mit dem Grad der Belastung die Fähigkeit einer Person, sich zu positiven Schritten zu entscheiden. Oft sind nur die geistig aktiven Personen mit einem entsprechenden Bewusstsein in der Lage, sich zu einer Reinigung zu entschließen. Wer schon zu sehr im Leiden gefangen ist resigniert sehr leicht. Ich selbst habe das Reinigungsprogramm innerhalb von 3 Jahren siebenmal durchgeführt. Nur bei meiner zweiten Reinigung bekam ich eine Reaktion, nachdem ich die 7 Tage wie üblich abgeschlossen hatte. Ich begann diesmal aber nicht mit meiner gewöhnlichen gekochten Nahrung, sondern aß anschließend nur Rohkost. Plötzlich traten alle Symptome jener wandernden Lungenentzündung und Bronchitis auf, unter denen ich in meiner Kindheit und mit 18 Jahren gelitten hatte. Diesmal freute ich mich jedoch darüber, denn ich wusste, dass ich diese Symptome nun für immer loswerden würde. 10 Tage lang überzeugte ich mich und andere, die mir klar machen wollten, dass ich meinen Körper mit dem Fasten überfordert hatte, davon, dass ich gerade eine wertvolle Heilkrise durchlebte, dann war ich wieder gesund. Von nun an war das früher ständig auftretende Gefühl verschwunden, bei Anstrengung einen schweren Klumpen in der Brust zu haben.

Ich selbst habe das Reinigungsprogramm innerhalb von 3 Jahren siebenmal durchgeführt. Nur bei meiner zweiten Reinigung bekam ich eine Reaktion, nachdem ich die 7 Tage wie üblich abgeschlossen hatte. Ich begann diesmal aber nicht mit meiner gewöhnlichen gekochten Nahrung, sondern aß anschließend nur Rohkost. Plötzlich traten alle Symptome jener wandernden Lungenentzündung und Bronchitis auf, unter denen ich in meiner Kindheit und mit 18 Jahren gelitten hatte. Diesmal freute ich mich jedoch darüber, denn ich wusste, dass ich diese Symptome nun für immer loswerden würde. 10 Tage lang überzeugte ich mich und andere, die mir klar machen wollten, dass ich meinen Körper mit dem Fasten überfordert hatte, davon, dass ich gerade eine wertvolle Heilkrise durchlebte, dann war ich wieder gesund. Von nun an war das früher ständig auftretende Gefühl verschwunden, bei Anstrengung einen schweren Klumpen in der Brust zu haben.

Es können auch Reaktionen wie Benommenheit oder Schwindel auftreten. Leute mit dem immer bekannter werdenden *Candida albicans* – es handelt sich um eine parasitäre Pilzinfektion aufgrund von falschem Darmmilieu - fühlen sich auf dem Programm oft schwach oder müde. Ich hatte *Candida* und fühlte mich während der ersten 5 Reinigungen nicht gerade schlecht, aber doch etwas schwach. Nach jeder Reinigung wurden die von *Candida* hervorgerufenen Symptome schwächer. Als ich später das „Clean-Me-Out“ Programm nochmals durchführte, bekam ich überhaupt keine Reinigungsreaktionen mehr und fühlte mich besser, als bei üblicher Ernährung. Das liegt wahrscheinlich daran, dass ich mit jeder Reinigung weniger Gifte in mir trug.

Fleischesser zeigen nur deswegen stärkere und häufigere Reaktionen, weil sie viel mehr Unrat loswerden müssen. Alle Übrigen werden keine Beschwerden bekommen, es sei denn, sie haben große Mengen Zucker oder Medikamente zu sich genommen. Gelegentlich wird sich eine sehr giftige Ablagerung von den Darmwänden lösen und so das System kurzfristig mit Giften überschwemmen. Sie werden sich dabei schwach und benommen fühlen. Dann sollten Sie einen Einlauf machen, um alles schnell loszuwerden. Sobald das Gift Ihr System verlassen hat, fühlen Sie sich augenblicklich besser.

Etwas Derartiges passierte mir am vierten Tag meiner zweiten Reinigung, als ich ein Buch las und mich dabei sehr wohl fühlte. Plötzlich spürte ich eine Bewegung in meinem Darm und fing an, mich schwächer und schwächer zu fühlen. Es wurde so schlimm, dass ich das Buch zur Seite legte und im Stuhl zusammensank. Ich konnte mich kaum mehr rühren. Nach 40 Minuten musste ich dringend zur Toilette. Kaum hatte ich es geschafft, da schoss es heraus. Ich traute meinen Augen nicht, es war das längste Stück Darmablagerung, die ich je gesehen hatte - 60 cm und fast schwarz. Das gab mir Mut, mit der Reinigung fortzufahren. Ich fühlte mich phantastisch. Zum ersten Mal seit Jahren hatte ich Lust, einen Dauerlauf zu machen.

Man sollte sich während der Reinigung keinesfalls mehrere Tage schlecht fühlen. Wenn Sie sich mehr als ein paar Stunden unwohl fühlen, sollten Sie die Reinigung verlangsamen und auf die nächst schwächere Stufe zurück- gehen. Nach meiner Beobachtung ist es keine allzu gute Idee, die Sache auf die harte Weise durchzustehen, wenn man durch schwerwiegende Reinigungsreaktionen hindurchgeht. Viele Leute sind extrem vergiftet. Wenn man sich auf der Vorreinigung nicht lange genug vorbereitet hat, sollte man Vorsicht walten lassen. Man sollte gute Gesundheit nicht auf schnelle Weise erzwingen wollen. Wir haben schließlich einen Großteil unseres bisherigen Lebens damit verbracht, uns zu vergiften, warum sollten wir uns nun mit Gewaltkuren abhetzen, nur um die Reinigung in Rekordzeit zu absolvieren?

Diese Art von Selbstbestrafung könnte dazu führen, dass man anschließend überhaupt keine Reinigung mehr durchführen möchte. Und dies wäre dann eine Entscheidung, die zu armseliger Gesundheit, mangelnder Lebenskraft, chronischen Krankheiten und frühzeitigem Tod führen würde. Wichtig ist also, dass man konsequent, aber behutsam viele Schritte in Richtung Entgiften macht und sich sicher ist, dass das, was die Reinigungsreaktionen hervorgebracht hat sie auch wieder abschalten wird.

Viele von uns haben bereits ganz großartige und hervorragende Erfolge auf dem „Clean-Me-Out“ Programm erlebt. Sie haben andere in ihrem Umfeld dazu angeregt, auch solche Resultate zu erzielen. Die beißen dann die Zähne zusammen, wenn es hart wird und wollen sich unbedingt durchboxen. Ich bewundere die Willenskraft dieser Leute, aber ich glaube nicht, dass das die erfolgreichste Methode ist. Während des Programms lösen sich Giftstoffe, Schleim, Pilze, Chemikalien und andere Substanzen und so können, wenn das zu schnell passiert, die Nieren, die Leber und das Herz überlastet werden.

Man kann sein Ziel erreichen, ohne sich dabei niedergeschlagen, müde oder gestresst fühlen zu müssen. Man sollte die Reinigung so durchführen, dass man sich gut dabei fühlt.

Heilkrisen

Eine Heilkrise kann jemanden sehr erschrecken, der nicht über die Zusammenhänge informiert ist. Tatsächlich ist sie aber eine sehr wünschenswerte Reaktion des Körpers, der mit einer langanhaltenden Belastung fertig wird und diese Schwäche endgültig los wird.

Wenn Sie die richtigen Dinge tun, Fasten, Reinigen und Entgiften, dann werden irgendwann die Toxine, Gifte und Emotionen freigesetzt, die eine Krankheit ausgelöst haben. Es kann bei einer Heilkrise tatsächlich vorkommen, dass Sie alle Symptome einer alten Krankheit wiedererleben, von der Sie geglaubt haben, sie überwunden zu haben. Aber sie steckt noch im Körper und gerade jetzt sind sie dabei, sie zu überwinden. Deswegen sind diese Heilkrisen etwas, was wir uns wünschen sollten. Es ist richtig, die alte Krankheit läuft aus und sie erleben die Symptome für ein paar Tage wieder. Aber sie haben dabei Energie, Sie fühlen sich im Grunde wohl (wenn Sie nicht zu sehr erschrecken) und Sie merken, ihr Körper erreicht ein neues Niveau von Gesundheit. Nach ein paar Tagen ist der Spuk vorbei.

Wenn Sie allerdings voller Schrecken zum nächsten Arzt laufen, der überhaupt nicht wissen kann, was da vor sich geht, mit dem Programm aufhören und Penicillin schlucken, dann drücken Sie die Heilkrise zurück und sie stoppen den Prozess des Körpers, der etwas los werden wollte. Seien Sie zuversichtlich, das „Clean-Me-Out“ Programm hat diese Heilkrise ausgelöst, machen Sie weiter, gehen Sie durch die Sache durch und Sie werden am Ende gestärkt daraus hervorgehen.

Wie können Sie unterscheiden, ob Sie eine Heilkrise oder eine Krankheit durchmachen:

Heilkrise	Krankeheit
Sie fühlen sich am Tag vorher ausgezeichnet	Am Tag vorher fühlen Sie sich nicht besonders
Sie haben vorher Gutes für Ihren Körper getan	Sie hatten Stress, schlechtes Essen, Negatives
Sie haben mehr Vitalität als früher	Die Vitalität Ihres Körpers ist deutlich schlechter
Ihre Ausscheidung ist gut und schnell	Ihre Ausscheidungsorgane sind träge
Es erfolgt eine schnelle Heilung	Die Krankheit zieht sich hin
In der Iris sieht man weiße Zickzacklinien unter dem Irisniveau (Kalzium-Luteum-Linien)	In der Iris sieht man weiße Flächen oberhalb der Iris, parallel zum Trabeculum (Bindegewebiger Verdichtungsring Nähe Augenhornhaut)
Man kann sich an ähnliche Symptome aus der Vergangenheit erinnern, dauert etwa 3 Tage	Dauert meist länger

An einer Heilkrise ist noch niemand gestorben. Der Körper lässt sie erst zu, wenn er stark genug ist, um damit fertig zu werden. Er hat soviel überschüssige Energie, dass er ein altes Problem angehen kann. Manchmal durchläuft man viele kleine Heilkrisen, bevor man für die endgültige stark genug ist. Dabei werden oft folgende Gesetzmäßigkeiten (Das Hering'sche Gesetz) eingehalten:

Heilung von innen nach außen, von oben nach unten und in umgekehrter Reihenfolge, wie es sich entwickelt hat.



Wie man sich bei Reinigungsreaktionen verhält

Im Folgenden einige Hinweise darauf, wie man unangenehme Reinigungsreaktionen verhindern kann:

- Die meisten Menschen sollten eine lange Vorreinigungsphase durchführen.
- Wenn Sie sich auf Stufe I oder II begeben und die Reinigungsreaktionen länger andauern als einige Stunden, dann machen Sie einen Kaffee-Einlauf. Bei korrekter Durchführung kann sich dies als äußerst nützlich erweisen. Kopfschmerzen, zu wenig Energie oder der Umstand, dass man sich hundeelend fühlt, können ein Hinweis darauf sein, dass die Leber nicht mehr in der Lage ist, die Überlastung mit Giftstoffen zu bewältigen. Ein Kaffee-Einlauf kann die Leber anregen, mehr Gallenflüssigkeit zu produzieren, den Gallenkanal zu erweitern und Gallefluss zu bewirken. Bei diesem Vorgang kann eine überlastete Leber rasch ungeheuer viele Giftstoffe in die Gallenflüssigkeit abgeben und sie so innerhalb weniger Minuten loswerden. Ein Kaffee-Einlauf kann also zu großer Erleichterung, zur Reduzierung von Krämpfen und zur Linderung von Schmerzen in der Herzgegend (Herz, Kehle Brustkorb) führen. Hinzu kommt, dass er die Schwierigkeiten minimiert, die sich durch die Ablösungen von Ablagerungen und Tabakrückständen ergeben. Eine genaue Beschreibung des Kaffee-Einlaufes finden Sie auf unseren Internetseiten.
- Wenn der Kaffee-Einlauf nicht das gewünschte Ergebnis bringt, gehen Sie eine Zeitlang auf eine schwächere Stufe zurück, bis die Beschwerden verschwunden sind und Sie sich wieder besser fühlen. Dann gehen Sie wieder auf die ursprüngliche Stufe zurück.

Bei Älteren, Kranken oder Schwachen ist Vorsicht angeraten. Jeder muss seine Ablagerungen loswerden, aber einige sind zu schwach dazu. Wenn man anfängt, die reinigenden Kräuter zu nehmen, kann der Körper in die Gänge kommen und damit beginnen, an allen möglichen Stellen Gifte abzubauen. So könnte es zu beunruhigenden Symptomen kommen. Solche Leute sollten sanfter an das Programm herangehen und möglichst unter Aufsicht eines Fachmannes, der sowohl Erfahrung mit Kräuterreinigung hat, als auch die Ausrüstung besitzt, um den Zustand des Körpers zu überprüfen.

Während des Reinigens werden Sie feststellen, dass Ihre Zunge einen weißen Belag bekommt und Ihr Atem übel riechen wird. Das ist eine Spiegelung dessen, was sich in Ihrem Verdauungskanal abspielt. In dem Maße, wie Sie Kräuter nehmen und Saft trinken, werden sich die verhärteten Ablagerungen etwas lockern. Vielleicht werden Sie bemerken, dass Ihr Bauch etwas anschwillt. Im selben Ausmaß, wie sich diese Ablagerungen lösen, wird auch Ihr Bauch wieder flacher und Ihre Zunge immer freier. Das ist ein guter Maßstab dafür, um wie viel sauberer Ihr Körper geworden ist. Wenn Sie allen Dreck losgeworden sind, wird Ihre Zunge so rosa glänzen, wie die eines Neugeborenen. Sie wird frei von jedem Belag oder Film sein, und Ihr Atem wird immer angenehm riechen. Sogar Ihre Winde werden angenehm duften. Sobald Sie wieder unvernünftig essen, werden unangenehme Gerüche erneut auftauchen.

Das sollte Ihr Ziel sein: Von oben bis unten angenehm zu riechen.

Berichte von Anwendern

Alle Personen, welche die komplette Entgiftung vorschriftsmäßig durchgeführt haben - und das sind inzwischen weltweit 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 Berichte von Anwendern in Kurzform wieder:

"Ich hatte während des 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 Salzigen, 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."

"Das 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 diesem Programm. Sie 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 Programm regelmäßig jedes Jahr einmal einplanen."

"Meine Haut ist seit diesem Programm viel reiner, weicher und straffer und auch meine Haare fühlen sich eben- falls 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, meine 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 Programm zur Reinigung des Darms voran- gegangen 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 tief greifenden 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 Programms zur Darmsanierung 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 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 fest-sitzenden 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 psychischen Schlacken oftmals eine leichte, ca. 2-3- stündige Übelkeit vorausging, die sich manchmal bereits am Vortag einstellte."

„Ich habe es geschafft und werde heute mein Programm der Darmsanierung beenden. Beginn am 1.1.2006 mit 3 Wochen Vorreinigung, die schon nach 3 Tagen massive dauerhafte Wirkung zeigte. Danach dann eine Woche lang die höchste Stufe und nochmals 2 Wochen Nachreinigung, die übrigens auch hier nochmals genauso gut funktionierte und zwar bis zum letzten Tag, wie am Anfang.

Bei mir haben sich wirklich kiloweise Gifte und schier unglaubliche Mengen an Schlacken und sonstige Stücke, Gebilde und Schichten gelöst. Wer das nicht mit eigenen Augen gesehen und erlebt hat wird das nicht glauben oder gar für möglich halten.

Ich hatte immer nur Angst, ob das der Abwasserkanal noch aushält oder wann er verstopft. Aber auch der hat es problemlos überstanden.

Und das obwohl ich schon seit einiger Zeit (ca. 2 Jahre) sehr gesund lebe, eher schon Richtung Rohkost und natürlich ohne Fleisch. Es ist unglaublich und fast nicht zu fassen was sich in fast 50 Jahren so ansammelt. Kaum zu glauben welches Ergebnis dann bei einem "Normalköstler" herauskommen muss. Ich habe auf der höchsten Stufe ca. 6 kg abgenommen, das hat sich aber wieder auf 3 kg stabilisiert.

Notizen zu meinem Clean-Me-Out-Programm:





Gratis Telefonnummer: 0800-0011125

Tel: 063 51-126 78-0 Fax: 063 51-126 78-20

www.naturepower.de

info@naturepower.de

