

Information über das “CLEAN-ME-OUT” Programm™ 7 Tage



**Ein Weg zur Darmreinigung, Entschlackung und Entgiftung
des Körpers mit pflanzlichen Mitteln**

Der Königsweg zur Gesundheit

natural HIGH
im mittelpunkt der mensch

DAS 7 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Sie erhalten alle für die Darmreinigungskur erforderlichen Präparate in einem Set. Die Präparate von **Nature Power** reichen für eine Kur von 7 Tage aus. Zusammen mit den Produkten erhalten Sie einen Wegweiser, dem Sie alle notwendigen Schritte und Anleitungen für die Durchführung der Kur entnehmen können.

Wenn Sie während der Kur Fragen haben, stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Was ist das "Clean-Me-Out" Programm?

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, weißen 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.

Darmreinigung - 7 Tage Clean-Me-Out

Preis: 145 EUR

DAS 7 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Was braucht der Körper?

Was dem Körper in den meisten Fällen fehlt:

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

Wie funktioniert das „Clean-Me-Out“?

Die im Darm abgelagerten Schlacken werden zunächst durch die Reinigungskräuter 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 Psyllium und Bentonit verhindert, die die gelösten Substanzen an sich binden. Die Bindemittel 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 sollten Sie die Kur nicht machen! Bei schwerwiegenden Erkrankungen sollten Sie die Durchführung der Kur mit Ihrem naturheilkundigen Arzt oder Heilpraktiker besprechen und sich bei der Kur begleiten lassen.

Wundern Sie sich nicht ...!

Phänomene während und nach der Kur

Während der Kur treten möglicherweise Veränderungen ein, die für Sie überraschend sind. Manche der Phänomene verschwinden nach Abschluss der Kur wieder, andere bleiben, insbesondere, wenn Sie die Kur 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 der Kur verbessern, aber ...
- Es kann sich auch verschlechtern, um sich dann nach der Kur wieder zu verbessern
- Oft verschwinden chronischer Fußpilz und Candida (Pilzbefall).
- Rückenschmerzen lassen deutlich nach oder verschwinden.

DAS 7 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Bestandteile und Funktionsweise des „Clean-Me-Out“

Erstens: Die Reinigungskräuter

Die Ausleitungskräuter bewirken eine Lösung der Ablagerungen, die Aufbaukräuter eine Unterstützung der durch die Lebensweise und den Reinigungsprozess strapazierten Organe. Besonders die Ausleitungskräuter sollte man nach individuellem Befinden dosieren können. Aus diesem Grund sind die Ausleitungskräuter nicht mit den Aufbaukräutern gemischt.

Sie erhalten eine Dose mit 140 Kapseln.

Rhabarberwurzel: Die Rhabarberwurzel enthält bis 12 % Anthranoide. Diese wirken allgemein abführend. Sie steigern die Sekretion des Dickdarms und wirken antiresorptiv, d. h. sie hemmen die Aufnahme von Toxinen. Gleichzeitig bewirken sie durch Stimulierung nicht nur der stationären sondern insbesondere der weiterleitenden Darmkontraktionen den Weitertransport des Nahrungsbreis. Rhabarberwurzel ist ein beliebtes, schonendes Mittel bei Verstopfungen sowie Erkrankungen, bei denen eine leichte Darmentleerung mit weichem Stuhl erwünscht ist.

Senneschoten: Die Wirkstoffe dieses in Indien heimischen Strauchs sind die sog. Sennoside (Anthraglucoside A bis F) und andere Anthraverbindungen. Im Dickdarm werden diese Substanzen aufgespalten. Die dabei entstehenden Bausteine regen auf nervalem Wege die Peristaltik des Dickdarms an. Da wir die Senneschote im Verbund mit anderen Wirkstoffen einsetzen, konnten wir die Dosierung so niedrig halten, dass eine Gefahr der Gewöhnung auch bei längerer und häufigerer Anwendung praktisch ausgeschlossen ist. Sie wirken auch der Absorption von Giftstoffen in den Blutkreislauf entgegen.

Berberitzenwurzelrinde: Berberitzenwurzel enthält Gerbstoffe, Harz, Wachse und Alkaloide, u.a. Berberin, Oxyberberin, Berbamin und andere. Die Berberitze wirkt regulierend bei Leberstauungen, Gallenleiden, Gelbsucht, Verdauungsstörungen und hat eine regulierende Wirkung auf das Herz. Sie wirkt entkrampfend, probiotisch und keimtötend. Sie stärkt den Sehnerv und die Durchblutung der Augen und sie verhindert Steinbildungen. Sie verbessert die Fließeigenschaften des Blutes.

Pfefferminzblätter: Die Pfefferminze ist eine bereits seit dem Altertum begehrte Arzneipflanze. Sie enthält ätherisches Öl (bis zu 4 % in den Blättern und Blütenständen) mit über 50 % Menthol, zudem Gerbstoff, Bitterstoff und andere Substanzen. Der Hauptbestandteil des ätherischen Öles, das Menthol, reizt die kälteempfindlichen, zugleich aber auch die wärmeempfindlichen Nervenendigungen. Die Pfefferminze vereinigt einen stark krampflösenden mit einem kräftig galletreibenden Effekt. Die antiseptische Wirkung des Menthols wiederum wirkt sich besonders günstig aus bei Entzündungsprozessen der Gallenwege, indem es durch die Galle ausgeschieden wird. Außerdem hat sie eine zentral beruhigende Wirkung. Die therapeutische Anwendung der Pfefferminze erstreckt sich vor allem auf entzündliche Leber- und Gallenerkrankungen, auf Gallen- und Darmkoliken sowie auf nervöse Zustände. Sie wirkt fördernd auf die Magensaftsekretion und –entleerung. Sie fördert den Speichelfluss und bietet dadurch Schutz vor Karies.

Brennnesselblätter: Die Brennnessel enthält Histamin, Ameisensäure, Gerbstoffe, reichlich Vitamine und Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Eisen, außerdem Kieselsäure, Lecithin und andere wertvolle Inhaltsstoffe. Sie stärkt das Immunsystem und wirkt entgiftend. Dadurch hat sie insgesamt einen positiven Einfluss auf Stoffwechsel, Leber und Galle. Außerdem wirkt sie gegen Anämie, Diabetes und rheumatische Erkrankungen. Sie wird auch zur Blutreinigung, zum Blutaufbau und

DAS 7 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

(sowohl innerlich als auch äußerlich) als Haarwuchsmittel eingesetzt. Sie löst Säuren aus dem Bindegewebe und wirkt sekretionsfördernd auf die Bauchspeicheldrüse, lymphregulierend und fördert den Stoffwechsel in den Kapillaren.

Spitzwegerichblätter: Der Spitzwegerich enthält Schleim- und Bitterstoffe, Glykoside, Zink, Kieselsäure, Vitamin C. Die Pflanze wirkt sehr gut gegen alle entzündlichen Erkrankungen der Atemwege, etwa bei Husten und Bronchitis, sowie des Harnapparats und des Verdauungstrakts. Die Wurzel wird zur Fiebersenkung eingesetzt. Äußerlich wendet man den Spitzwegerich als Auflage bei Geschwüren an, innerlich wirkt er bei allen Schleimhautaffektionen heilend. Ein zerkautes Blatt, auf einen Insektenstich gelegt, wirkt Juckreiz stillend. Spitzwegerich hat eine wichtige Funktion bei der Ablösung der Ablagerungen.

Meerrettich: Die Wurzel enthält ein beißend schmeckendes Senföl. In kleinen Mengen wirkt er verdauungsfördernd und harntreibend. Die Droge wirkt antimikrobiell, erhöht die Durchblutung und lindert Katarrhe der Luftwege. Sie bietet eine unterstützende Therapie bei Infekten der ableitenden Harnwege, der Stirn- und Nasennebenhöhlen.

Fenchel Früchte: Die im Mittelmeergebiet heimische Pflanze ist reich an ätherischem Öl. Infolge der Beschleunigung der Flimmerepithelien in der Luftröhre fördert der Fenchel die Befreiung der Atemwege. Die Droge wirkt außerdem krampflösend, harntreibend, gegen Blähungen und ist günstig bei Magen- und Darmkatarrhen, insbesondere auch bei Verdauungsstörungen infolge mangelhafter Magensaftsekretion. Der Zusatz der Droge zu Abführmitteln verhindert einmal eine manchmal auftretende Erlahmung der Darmaktivität und zum anderen die durch abführende Bestandteile bisweilen hervorgerufenen krampfartigen Schmerzen. Daneben wird dem Fenchel eine nervenberuhigende Wirkung zugeschrieben. Er wirkt gegen Hunger und Übelkeit und ist ein verbindendes Element für die Wirkungen der anderen Kräuter.

Myrrhenharz: Das aus Einschnitten der Rinde bzw. aus Wunden der Stämme und Zweige ausgetretene und an der Luft getrocknete Gummiharz enthält 2 - 10 % ätherisches Öl. Mit seiner zusammenziehenden und keimtötenden Wirkung dient es zur lokalen Behandlung leichter Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie von Prothesendruckstellen. Es wird in der Volksheilkunde zudem u. a. zur Therapie und Prophylaxe unspezifischer Darminfektionen und als Tinktur bei Husten eingesetzt. Es wirkt sehr gut gegen Dampilze, sowie antientzündlich und regulierend auf die Eierstöcke und die Eileiter.

Hamamelisblätter: Hamamelisblätter enthalten Gerbstoffe unbekannter Struktur, jedoch überwiegend Catechin-Gerbstoffe und Gallotannine, außerdem 0.01 bis 0.5 % ätherisches Öl. Infolge des Gehalts an Gerbstoffen wirken sie adstringierend, entzündungshemmend und stillen lokale Blutungen. Aus diesem Grund werden sie bei leichten Hautverletzungen, lokalen Entzündungen der Haut und Schleimhäute, Hämorrhoiden und Krampfaderbeschwerden eingesetzt. Innerlich verabreicht wirken sie auch gegen Durchfallerkrankungen.

Hirtentäschelkraut: Die wertvollen Inhaltsstoffe des Hirtentäschels sind unter anderem Gerbsäure, Cholin, Acetylcholin, Enzyme und Flavonoide. Neben der blutreinigenden hat das Hirtentäschel eine blutstillende Wirkung und wirkt ausgleichend auf die Herzstätigkeit. Es hilft bei Erkrankungen der Harnwege, vor allem auch zur Auflösung von Nierengries. Wegen der Hormon ausgleichenden Wirkung ist es gut gegen Menstruationsbeschwerden. Bei Schwangerschaft ist es aber nicht zu empfehlen.

Hopfenzapfen: Beim Hopfen werden vor allem die weiblichen Blütenzapfen eingesetzt. Sie enthalten ein Gemisch aus Harzen, ätherischen Ölen, Wachsen,

DAS 7 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Lupulin und Humulon als Bitterstoffe. Dieses Gemisch fördert den Appetit und regt die Verdauung an. Der Hopfen hat auch leicht entgiftende, entzündungshemmende Eigenschaften. Außerdem beruhigt er und hilft beim Einschlafen. Schwangere sollten ihn nicht in hoher Dosierung zu sich nehmen, denn er enthält Phytoöstrogene.

Klettenwurzel: Die Klettenwurzel enthält Inulin, Schleimstoffe, Polyacetylen, ätherisches Öl, Gerbstoff, Bitterstoffe, Sitosterin, antibiotisch wirkende Stoffe, fungizide (pilztötende) und tumorhemmende Substanzen. Sie wird u.a. zur Blutreinigung, bei gestörter Leber- und Gallenfunktion, Zuckerkrankheit, gegen Nierensteine und zur Schwermetallausleitung eingesetzt.

Goldrute: Die Goldrute enthält Saponine, das Flavonolglykosid Quercitrin, ätherische Öle, etc. Die Saponine und das Quercitrin sind an der kräftigen harntreibenden und zugleich entzündungshemmenden Wirkung der Goldrute beteiligt. Diese hervorstechenden Eigenschaften bewirken, dass die Pflanze besonders bei Erkrankungen der Harnwege, vor allem der Niere eingesetzt wird. Eine Steigerung der Harnmenge bis zu 300 % lässt sich mit Hilfe der Goldrute ohne nachteilige Nebenwirkungen erreichen. Sie wirkt sehr speziell auf das Nierengewebe, stoppt zum Beispiel eine Eiweißausscheidung. Bei der sogenannten Proteinurie dichtet sie die Niere für die Eiweiße wieder ab. Sie beugt Harnsteinen und –Gries vor.

Zweitens: Die Aufbaukräuter

Die Aufbaukräuter dienen der Unterstützung der Organe, damit diese die zusätzliche Arbeit der Entgiftung besser verkraften.

Sie erhalten eine Dose mit 140 Kapseln.

Chlorella pyrenoidosa: Chlorella pyrenoidosa ist eine einzellige Süßwasser-Mikroalge. Sie ist die kleinste und älteste Pflanze auf Erden (sie existiert bereits seit 2,5 Milliarden Jahren!). Chlorella pflanzt sich durch Zellteilung fort, und zwar mit der höchsten bei Pflanzen bekannten Teilungsfrequenz. In ca. 24 Stunden vermehrt sich Chlorella um das vierfache! Chlorella hat in etwa die Größe eines roten Blutkörperchens und enthält bis zu 3 % Chlorophyll. Dank dieses hohen Chlorophyllgehaltes kann Chlorella durch Photosynthese zehnmal mehr Sauerstoff produzieren und Kohlendioxid aufnehmen als andere Pflanzen. Chlorella ist das weltweit meist untersuchte Lebensmittel und wird von Ärzten und Heilpraktikern als natürliches Therapeutikum (vor allem bei der Schwermetallausleitung) eingesetzt. Das von uns eingesetzte Chlorella-Pulver ist Biokin Premium Grade Chlorella, zu 100% rein und ohne künstliche Zusätze wie Binde- oder Konservierungsstoffe. Biokin Chlorella wird nach modernsten Qualitäts- und Hygiene-Richtlinien (DIN ISO 9002) hergestellt. Chlorella hat sehr viel Vitamin A, Beta-Carotin, Vitamin B12, Eisen, und diverse Aminosäuren in ihrem Wirkspektrum. Daneben enthält sie alle B-Vitamine, Vitamin C, Kalzium, natürliches Jod, Magnesium, Zink und Kupfer, sowie ungesättigte Fettsäuren.

Engelwurz: Die Wurzel enthält bis zu 1 % ätherisches Öl mit Phellandren und Bitterstoffen der Furocumarin-Gruppe. Durch die aromatischen Bitterstoffe wirkt es gegen Magen-, Darm- und Gallebeschwerden. Außerdem hat sie sich als krampflösendes und harntreibendes Mittel gut bewährt, ist appetitanregend, nervenkräftigend und hält die Venen in Form.

Schachtelhalmkraut: Der Ackerschachtelhalm hat einen außergewöhnlich hohen Gehalt an Kieselsäure, daneben ein schwach blutverdünnendes Saponin namens Equisetonin und Glykoside der Flavone Luteolin und Kampferöl. Schon Dioskurides

DAS 7 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

erwähnte die harntreibende Wirkung des Schachtelhalms, die in neuerer Zeit den Flavonglykosiden zugeschrieben wurde. Er kräftigt das Bindegewebe.

Beinwellwurzel: Der Beinwell enthält unter anderem Allantoin, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Alkaloide, Kieselsäure und Vitamin B12. Beinwell ist gut bei Verletzungen und, wie der Name andeutet, bei Knochenerkrankungen. Das Allantoin hat eine stark wundheilende Wirkung; sogar bei Knochenmarkentzündungen ist es wirksam. Bei hartnäckigen Geschwüren löst es den Eiter auf und regt das Gewebe zu neuem Wachstum an. Dies trifft auch für innere Geschwüre zu, wie z.B. Magen- und Darmgeschwüre und andere Erkrankungen des Verdauungstraktes. Auch Quetschungen und Verstauchungen heilen mit Hilfe von Beinwell schneller. Darüber hinaus setzt man ihn auch bei Blutungsneigung, gegen Rheuma, Gicht und Erkrankungen der Atemwege ein.

Blasentang: Blasentang (*Fucus vesiculosus*) gehört zu den Braunalgen und kommt im Atlantischen und Pazifischen Ozean vor. In Deutschland findet man ihn in den Uferzonen der Nord- und besonders häufig der Ostsee. Er enthält viel Jod und Brom, außerdem Alginsäure, Fucinsäure, Fucoidin, Laminarin, β -Carotin und Xanthophyll, das anregend auf den Stoffwechsel wirkt.

Caragheen: Caragheen (Irisches Moos) wird aus Rotalgenarten gewonnen und zur Therapie von Magengeschwüren (kompetitive Hemmung der Wirkung von Pepsin) sowie als schleimlösendes Mittel bei Husten eingesetzt. Es baut auf und wirkt auf die Schilddrüse, sowie schützend auf die Schleimhäute.

Löwenzahnwurzel mit Kraut: Für Heilzwecke ist es sinnvoll, die Wurzel zusammen mit der jungen Blattrosette zu sammeln, also spätestens bis in den Mai. Sie enthält bis zu 10 % Bitterstoffe, dazu Saponine, Gerbstoffe und Mineralien, vor allem Natrium und Kalium. Der Löwenzahn ist reich an Provitamin A und D, Vitamin C, E und B und enthält außerdem Zink. Löwenzahn bringt den ganzen Körper in Schwung! Er wirkt vor allem auf die Leber und wird auch gegen Gallenleiden bis hin zur Behandlung von Gallensteinen und Gelbsucht eingesetzt. Weitere Anwendungsgebiete reichen von Diabetes über Blutreinigung, Magen-Darmleiden, Nieren- und Blasenentzündung bis hin zur Behandlung von Bettnässen und Hämorrhoiden. Außerdem wirkt Löwenzahn entgiftend, wundheilend, ausleitend und entzündungshemmend. Auch bei Rheuma und Gicht, bei Hautkrankheiten und zur Rekonvaleszenz ist er einsetzbar. Eine vierwöchige Löwenzahnkur zweimal jährlich kann die Bildung von Gallensteinen verhindern.

Bärlauchblätter: Der Bärlauch enthält Alliin und Allicin, das den typischen Geruch verursacht, außerdem ätherische Öle und Sulfidverbindungen. Diese führen im Körper zu so genannten Chelatverbindungen, die der Ausscheidung von Schwermetallen dienen. Die Schwefelglykoside wirken stark antibakteriell. Der Bärlauch wird vor allem bei Arteriosklerose, Madenwürmern, Darmpilzen und Darmparasiten, bei Bluthochdruck und zur Magen-/Darm- und Blutreinigung eingesetzt. Er hält die Blutgefäße elastisch, wodurch das Gewebe besser mit Sauerstoff versorgt wird und nicht so schnell altert.

Brunnenkressenkraut: Die Brunnenkresse enthält neben den für die Kreuzblütler typischen Senfölglykosiden auch viele Vitamine (insbesondere Vitamin C), Mineralstoffe, ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe. Sie wirkt positiv auf den Stoffwechsel und gegen Gicht und Rheuma. Außerdem fördert sie die Funktion von Leber und Galle, Niere und Blase. Sie wirkt gegen Vitaminmangel, Blutarmut, Atemwegserkrankungen und Diabetes. Bei Akne und anderen Hauterkrankungen, die durch Stauungen im Verdauungssystem verursacht werden, wird sie ebenfalls eingesetzt.

DAS 7 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Hagebuttenfrüchte: Die Hagebutten sind reich an Vitamin C und anderen Vitaminen, Mineralstoffen, Fruchtsäuren, Gerbstoffen und Flavonen. Sie werden bei Fieber, Infektionen und schlecht heilenden Wunden eingesetzt. Im Darm sorgt die Hagebutte für eine vermehrte Vitaminaufnahme.

Weißdornblüten und -blätter: Die wirksame Komponente wird vermutlich durch ein Stoffgemisch aus Crataegussäure, Lacton und anderen Stoffen wie Ursolsäure, Oleanolsäure und Flavonen gebildet. Bereits am gesunden Herzen steigert Weißdorn die Leistungsfähigkeit. Beim Herzkranken werden Störungen der Herztätigkeit verbessert, z.B. bei Kreislaufstörungen und Koronarbeschwerden.

Alfalfa: Getreidegräser enthalten die volle Lebenskraft der Natur und sind hochwirksame Energiespender. Seit Urzeiten war der Saft von Gräsern ein Heilmittel für die Menschen. Sie beinhalten alle lebenswichtigen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, Eiweißbausteine und sind reich an Ballaststoffen und Chlorophyll. Sie entgiften den gesamten Organismus, stabilisieren das Immunsystem, regenerieren das Gewebe, sind blutreinigend und verbessern die Sauerstoffaufnahme des Blutes. Sie stimulieren den Magen-Darmbereich und wirken unterstützend auf Verdauung und Ausscheidung ein. Die bisher nur im Gras isolierten Enzyme P4-D1 und D1-G1 sind nachweislich in der Lage, durch Röntgenstrahlung und Radioaktivität geschädigte DNA-Strukturen im Erbgut zu reparieren. Alfalfa ist in der Mineralzusammensetzung reicher an Kalzium und Phosphor als Weizen- und Gerstengras. Beide Elemente sind in ausgewogenem Verhältnis enthalten und stellen gemeinsam die Basis für unsere Knochen dar, so dass sich diese Alternative immer dann anbietet, wenn Beschwerden in Verbindung mit den Knochen und dem Bewegungsapparat auftreten, wie z.B. Osteoporose oder Rheuma.

Drittens: Cayenne

Cayenne hilft, die Ausscheidungen zu verbessern und ist eine sinnvolle Ergänzung zu den Reinigungskräutern. Wir empfehlen jeweils eine Kapsel pro Einnahme der Reinigungskräuter. Sie erhalten eine Dose mit **30 Kapseln**.

Cayenne wird seit Jahrhunderten als medizinisches und kulinarisches Kraut benutzt. Traditionell wird Cayenne benutzt, um den Kreislauf zu stabilisieren, das Blut zu reinigen und um das Herz zu stärken. Er wirkt sich positiv aus bei Arthritis, Blutungen, Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Diabetes, Geschwüren, Tumoren, 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 Reisen war die Suche nach den Gewürzinseln im Indischen Ozean. Man fand aber Amerika und damit viele neue Nahrungsmittel und Gewürze, wie die Kartoffeln, Tomaten, den Mais, Paprika und deren Verwandte und 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. Man sollte Cayenne zuerst mit den Mahlzeiten nehmen und wenn das problemlos geht, kann man ihn auch zusammen mit den Reinigungs- und Aufbaukräutern nehmen. Wegen der natürlichen stimulierenden Wirkung von Cayenne bekommen einige Leute ein harmlose brennende Empfindung einige Minuten nach der Einnahme - einige Apfelstücke bringen das normalerweise in Ordnung. Traditionelle

DAS 7 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Indikationen: Asthma, schlechter Atem, Blutungen, Krämpfe, grippale Infekte, Blähungen, Gicht, Herzprobleme, inkorrektter Blutdruck, Magen- und Darmbeschwerden, Verdauungshilfe, Problemen mit der Bauchspeicheldrüse, Rheuma, Krampfadern. Wir kennen Cayenne als scharfes Gewürz. Es fördert die Verdauung, lindert Magen- Darmbeschwerden und kann bei Herzproblemen Linderung verschaffen. Es werden auch Erfolge bei akuten Herzbeschwerden, ja sogar bei Herzattacken gemeldet. Im akuten Fall vermögen 2-3 Cayenne-Kapseln - oder das Pulver - mit warmem Wasser eingenommen, den Anfall sofort zu lindern. 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, PP, B-Komplex, 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. Jüngste Untersuchungen lassen vermuten, dass Cayenne bei Gürtelrose und Migräne schmerzstillend wirkt. Das Gewürz wird durch das Trocknen und Pulverisieren der Früchte gewonnen. In unseren Breitengraden sollte die Steigerung bis zur Höchstdosis langsam erfolgen und anschließend nur kurzfristig angewendet werden. Beim eventuellen Auftreten einer starken Reaktion bringt ein geraffelter Apfel sofortige Besserung. Schwangere sollten Cayenne nicht in therapeutischen Dosen verwenden. Augenkontakt vermeiden und nicht in offene Wunden streuen. Cayenne ist die beste pflanzliche Hilfe für die Blutzirkulation und kann regelmäßig eingenommen werden. Es gibt keine andere Pflanze, die so schnell, stark und vollständig den Blutfluss anregt. Letzten Endes verursachen keine anderen Kräuter ein so rotes Gesicht wie Cayenne – das ist Blut! Es wird für alles genutzt, von Herzattacken, Schlaganfällen, über Ohnmächtigkeit und Schock bis zu inneren und äußeren Blutungen, arthritischen Schmerzen und Entzündungen. Viele Heilkundler schätzen das Kraut sehr und fügen es zu beinahe jeder Formel hinzu. Eine Krankheit wird immer durch irgendeine Art von Blockade hervorgerufen. Blockaden können im Blut auftreten, in der Lymphe, bei der Sauerstoffzufuhr, bei der Nahrungsaufnahme, bei den Impulsen von Nerven, als auch bei der emotionalen oder spirituellen Energie, welche wir von den Chinesen, Japanern und Indern als Chi, Ki oder Prana kennen. Wenn ein Teil des menschlichen Körpers blockiert ist, stellen sich Probleme ein. Cayenne ist ohne Zweifel der allerbeste, am meisten zu empfehlende und kraftvollste pflanzliche Entblocker.

Viertens: Die Bindemittel

Die Bindemittel dienen der Aufnahme der durch die Ausleitungskräuter gelösten Gifte. Die bei der Kur eingesetzten Mittel sind **Pulver aus Psylliumschalen (Flohsamenschalen) und Bentonit-Pulver**, die mit 200 ml einer Mischung aus Apfelsaft und Wasser zu einem Clean-Me-Out-Shake verschüttelt 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. Die Psylliumschalen dürfen Sie erst direkt vor dem Verzehr dazugeben, da sie sehr schnell gelieren.

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

DAS 7 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

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

Sie erhalten eine Dose mit etwa 170 g Psyllium.

Bentonit ist ein Tonmineral (Montmorillonit), das durch seine Struktur eine sehr große innere Oberfläche aufweist. Dadurch ist es ideal für die Adsorption von Giftstoffen. Es wurde u.a. von Indianern innerlich und äußerlich zur Reinigung benutzt. Diese Heilerde bindet Schwermetalle und andere Gifte aus dem Körper und den Schleimschichten, die durch die Ausleitungskräuter gelöst werden. Es ist auch sehr gut geeignet zum Einsatz bei Magen- und Darmverstimnungen infolge von Erregern oder Giften. **Sie erhalten eine Dose mit 80 g Bentonit.**

Fünftens: Ergänzung der Darmflora mit Florasan

Sie erhalten weiter eine Dose mit dem Produkt Florasan (30 Kapseln). Während des "Clean-Me-Out" Programms nehmen Sie davon 1 – 2 Kapseln eine Stunde nach der letzten Einnahme der Kräuter.

Die Kapseln enthalten: Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium longum, Lactobacillus Acidophilus DDS-1 TM, Lactobacillus casei, Lactobacillus plantarum.

Florasan 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 (besonders Vitamin K), Proteine und vieler Aminosäuren, Fette, Kohlenhydrate und zur Produktion der B-Vitamine einschließlich B-12. Wenn Sie Florasan während der Reinigungskur nehmen, verhindern Sie Verstopfung und Hunger nach Beendigung des Programms. Die Verwendung nach der Reinigung oder zwischen zwei Programmen wird ebenfalls sehr empfohlen.

Darmflora kann Gewichtszunahme beeinflussen:

Nach dieser amerikanischen Studie müsste es also möglich sein, die Gewichtsabnahme bei übergewichtigen Personen (insbesondere Senioren) zu verbessern, indem man die Aktivität der Darmflora optimiert. Das kann man z. B. erreichen, indem natürlich gesäuerte Produkte und solche, die lebende Bifidus-Bakterien enthalten, systematisch in die Ernährung integriert werden.

Sechstens: Die unterstützende Diät während der Kur

Da der Körper meist ohnehin zu wenig 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 der Kur 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.

DAS 7 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Was Sie während der Kur verzehren sollten:

- Wasser aus Glas- oder Tongefäßen ohne Kohlensäure
- Frische rohe Früchte und Fruchtsäfte
- Gemüsesäfte
- Kartoffeln
- Rohe oder gedämpfte Gemüse, insbesondere Spinat
- 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
- 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.

DAS 7 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

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.

Achtens: Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts

Sie erhalten zusammen mit den anderen Bestandteilen der Kur auch eine Dose Base-Vital 100 g, um während der Kur den Basenvorrat Ihres Körpers zu ergänzen. In aller Regel sind die meisten Menschen inzwischen zu übersäuert, um eine intensive Reinigung durchführen zu können. Während der Darmreinigungskur sorgen die Reinigungskräuter 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:

BaseVital wird in Müsli, Getränke, Säfte, Suppen usw. eingerührt. Verzehrempfehlung: 3-6 Teelöffel täglich. Während der 7 Tage „Clean-Me-Out“ Kur sollten Sie BaseVital zusammen mit den Kräutern einnehmen. Inhaltsstoffe: Blütenpollen, Kräuter-Gewürz-Gemüse-Mischung, Kürbiskerne, Lupinengries, Apfelgranulat, süße Mandeln, Weizenkeime, Buchweizen, Dinkelkeime, fermentiertes Getreide, Hirse, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Amaranth, Feigenpulver, Topinambur, Terra silicea, Na-bicarbonat.

Um überschüssige Säuren zu neutralisieren statt sie abzulagern, benötigt der Körper zusätzlich zur Nahrung eine ausreichende Menge an Mineralien wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor. Diese Mineralien werden vom Körper am Besten aufgenommen, wenn sie pflanzlichen Ursprungs sind. Verwenden Sie ein gutes Basenpulver, welches die Mineralien pflanzlichen Ursprungs besitzt. Unser BaseVital Basenpulver besteht aus fast 100 verschiedenen Früchten, Gemüsen, Nüssen, Gewürzen, Kräutern und Getreiden und ist angereichert mit besonderen Mineralien zum Puffern von Säuren.

Testen des ph-Werts

Zusammen mit den anderen Präparaten erhalten Sie auch ph-Papier, das Sie nach einer im Wegweiser enthaltenen 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.

DAS 7 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Durchführung der Reinigung

Mildeste Stufe - 2 ½ Mahlzeiten täglich

In dieser Zeit 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. Ihr Frühstück sollte ausschließlich aus frischen Früchten bestehen. Während dieser Reinigung ist es wichtig, dass Sie säurebildende Nahrung vermeiden. Falls es nicht sowieso zu Ihren Tagesprogramm gehört, sollten Sie sich angewöhnen, täglich leichte körperliche Übungen durchzuführen.

In der Reinigung nehmen Sie täglich Folgendes zu sich:

2,5 stark alkalihaltige Mahlzeiten

- 2 "CLEAN-ME-OUT" Shakes (beginnen Sie den Tag mit einem Shake)
- 3 Kräuterrationen - die Durchschnittsdosis sind 3 Ausleitungskräuter oder mehr je nach Bedarf und die gleiche Menge Aufbaukräuter - eineinhalb Stunden nach jedem Shake und zwei Stunden nach jeder Mahlzeit.
- 1 Kapsel Cayenne – jeweils pro Einnahme der Reinigungskräuter.
- Saft, soviel Sie möchten - Karotten- und Selleriesaft sind besonders gesund.
- Mindestens eine Florasan, eine Stunde vor dem Zubettgehen.

Für ein optimales Ergebnis sollte gemeinsam mit der Kräuterration zusätzlich Base Vital Pulver mit Flüssigkeit aufgelöst eingenommen werden, damit die erforderlichen Spurenelemente zugeführt werden.

6:00	7:30	9:30	11:00	13:30	15:00	16:30	19:00	20:30
Shake	Frühstück	Kräuter	Mittagessen	Kräuter	Shake	Abendessen	Kräuter	Florasan

Sanfte Stufe - 2 Mahlzeiten täglich

In diese Stufe sollte nur gewechselt werden, wenn in der Mildesten Stufe keine Reinigungsreaktionen aufgetreten sind. In dieser Stufe können Sie zwei Mahlzeiten pro Tag einnehmen. Die Mahlzeiten sollten Obst Gemüse, Blattsalate und Kartoffeln beinhalten.

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 sind 3 Ausleitungskräuter oder mehr je nach Bedarf und die gleiche Menge Aufbaukräuter - eineinhalb Stunden nach jedem Shake und zwei Stunden nach jeder Mahlzeit.
- 1 Kapsel Cayenne – jeweils pro Einnahme der Reinigungskräuter.
- Mindestens eine Florasan, eine Stunde vor dem Zubettgehen.
- Saft, soviel Sie möchten - Karotten- und Selleriesaft sind besonders gesund.

6:00	7:30	9:00	10:30	12:00	14:30	16:00	17:30	19:00	21:30	23:00
Shake	Kräuter	Shake	Kräuter	Mittagessen	Kräuter	Shake	Kräuter	Abendessen	Kräuter	Florasan

DAS 7 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

Wichtig:

Alle Beschreibungen, Ratschläge und Rezepte, wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und mit Verantwortungsbewusstsein recherchiert, jedoch wird und kann von Rechtswegen keine Haftung dafür übernommen werden. Die Verwendung der Produkte bzw. des Programms erfolgt somit auf eigene Gefahr. Die Informationen zu unseren Produkten dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine ärztliche Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden.

natural HIGH ist ein Vertriebspartner der Firma **Nature Power Trading Ltd.**

Mit meiner Bestellung bestätige ich, dass ich über meine „**Eigenverantwortung**“ ausreichend informiert bin.