

# Information über das “CLEAN-ME-OUT” Programm™ 28 Tage



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

**Der Königsweg zur Gesundheit**

**natural HIGH**  
im mittelpunkt der mensch

# DAS 28 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

---

Sie erhalten alle für die Darmreinigungskur erforderlichen Präparate in einem Set. Die Präparate von Nature Power reichen aus für eine Kur von etwa 4 Wochen. 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.

# DAS 28 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

---

## Erfahrungsberichte von Anwendern

Alle Personen, welche die komplette Entgiftung vorschriftsmäßig durchgeführt haben - und das sind inzwischen weltweit Tausende - 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.

## 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 ...

# DAS 28 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

---

- 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.

## Bestandteile und Funktionsweise des „Clean-Me-Out“

### Erstens: Die Ausleitungskräuter

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.

**Zutaten:** Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Mikrokristalline Cellulose (Füllstoff), Pflanzenpulvermischung aus Artischockenkraut, Goldrutenwurzel, Pfefferminzblätter, Brennesselblätter, Ingwerwurzel, Meerrettichwurzel, Wacholderbeeren, Hirtentäschelkraut, Rhabarberwurzel, Hopfenzapfen, Löwenzahnwurzel, Malvenblätter, Klettenwurzel, Fenchel, Magnesiumsalze von Speisefettsäuren (Trennmittel). *Sie erhalten eine Dose mit 300 Kapseln.*

### Zweitens: Die Aufbaukräuter

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

**Zutaten:** Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Chlorella Algenpulver; Pflanzenpulvermischung aus Hagebuttenschalen, Süßwurzel, Alfalfa, Löwenzahnwurzel, Bärlauchpulver, Acker-schachtelhalm, Angelikawurzel, Weißdornbeeren, Blasentang, Brunnenkresse, Traubenkernen, Magnesiumsalze Speisefettsäuren (Trennmittel). *Sie erhalten eine Dose mit 300 Kapseln.*

### 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.

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

## DAS 28 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

---

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 Speis Zubereitung, 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 eine harmlose brennende Empfindung einige Minuten nach der Einnahme - einige Apfelstücke bringen das normalerweise in Ordnung.

Regelmäßig angewandt stärkt Cayenne die Abwehrkraft 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. Es gleicht den Blutdruck aus, verbessert die Gerinnungsfähigkeit des Blutes, wirkt antibiotisch und antiviral, fördert den Leberstoffwechsel und den Gallenfluss.

*Sie erhalten eine Dose mit **120 Kapseln**.*

### **Viertens: Die Bindemittel - Flohsamenschalenpulver & Mineralerde**

Die Bindemittel dienen der Aufnahme der durch die Ausleitungskräuter gelösten Gifte. Die bei der Kur eingesetzten Mittel sind Pulver aus **Flohsamenschalen** und **Mineralerde**, 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. Zu beachten ist, dass Sie alle Bestandteile außer 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 heute 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. 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 Flohsamenschalen beziehen wir direkt aus dem Ursprungsland Indien. Sie sind hochrein und entsprechen dem Standard des amerikanischen Arzneibuchs. Sie sind heller als übliches Flohsamen und verbinden sich infolge ihrer Veredelung leichter mit Wasser als andere Flohsamenprodukte.

*Sie erhalten zwei Dosen mit je **350 g Flohsamenschalenpulver**.*

# DAS 28 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

---

## **Mineralerde:**

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 Heilerde, die zur inneren Anwendung geeignet ist. Diese ist nicht im Programm von Nature Power enthalten, jedoch von natural HIGH, von der Firma Luvos – (Produkt: Luvos Heilerde mikrofein) hinzugefügt.

*Sie erhalten eine Dose mit **350 g Mineralerde** der Firma Luvos*

## **Fünftens: Ergänzung der Darmflora mit FloraSan**

FloraSan siedelt die gesunden Darmbakterien wieder an, die normalerweise durch den Gebrauch von Antibiotika und jahrelangen schlechten Essgewohnheiten 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 Vitamin B12 und Vitamin K. Wenn Sie FloraSan während des Clean me out Programms nehmen, verhindern sie Verstopfung und Hunger nach Beendigung des Programms. Die Verwendung nach der Reinigung oder zwischen 2 Programmen, wird ebenfalls empfohlen.

**Die Kapseln enthalten:** Inulin, Gelatine (Kapselhülle), Magermilchpulver, Magnesiumsalze von Speisefettsäuren (Trennmittel), Lactobacillus acidophilus (mikroverkapselt), Bifidobacterium breve (mikroverkapselt), Bifidobacterium longum.

**Anmerkung:** Die Kapseln können geöffnet werden und der Inhalt direkt in den Mund gegeben werden. FloraSan schmeckt gut und 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 von den 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 gehören zum Pflanzenreich. Da der Begriff vor allem in der Medizin benutzt wird, wird er meistens auf die Darmflora des Menschen eingeschränkt.

*Sie erhalten weiter eine Dose mit dem Produkt FloraSan - **120 Kapseln**.*

# DAS 28 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

---

## Fünftens: 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.

### **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

# DAS 28 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

---

- 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.

## **Sechstens: 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 Einstromens 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.

## **Siebtens: Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts**

Sie erhalten mit zusammen mit den anderen Bestandteilen der Kur auch zwei Dosen Base-Vital, 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. Verzehrsempfehlung: 3-6 Teelöffel täglich. Während der „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.



# DAS 28 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

---

## 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.

## Durchführung der Reinigung

### **Mildeste Stufe: 3 bis 4 Wochen lang durchführen – 2 ½ Mahlzeiten täglich**

In dieser Stufe konzentrieren Sie sich auf den Wiederaufbau Ihrer Alkalireserven. Sie dürfen mittags und abends essen, aber achten Sie darauf, dass sich Ihre Mahlzeiten in erster Linie aus alkalihaltigen Nahrungsmitteln zusammensetzt (siehe Seite 10). Ihr Frühstück sollte ausschließlich aus frischen Früchten bestehen. In dieser Stufe ist es wichtig, dass Sie säurebildende Nahrung vermeiden (ebenfalls auf Seite 10 aufgelistet). Falls es nicht sowieso zu Ihren Tagesprogramm gehört, sollten Sie sich angewöhnen, täglich leichte körperliche Übungen durchzuführen.

### **In dieser Stufe nehmen Sie täglich Folgendes zu sich:**

- 2,5 stark alkalihaltige Mahlzeiten
- 2 "CLEAN-ME-OUT" Shakes (beginnen Sie den Tag mit einem Shake)
- 3 Kräuterrationen - die Durchschnittsdosis ist 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: Diese Stufe wählt man statt der mildesten Stufe, wenn die PH-Tests gut waren – 2 Mahlzeiten täglich**

Diese Stufe ist sehr wichtig. Die intensiveren Stufen dürfen erst begonnen werden, wenn die Sanfte Stufe 2 bis 3 Wochen lang durchgeführt wurde. Wenn Sie die Reinigung nicht zum ersten Mal machen, sollten Sie mindestens eine Woche lang diese Stufe durchführen (daher nennt man diese Stufe auch Vorreinigung). Es ist eine starke Belastung für Ihre Organe, die Abfallstoffe zu entfernen. Was sich über Monate, Jahre oder ein Leben lang aufgebaut hat, lässt sich nicht in einer Woche entfernen. Es dauert normalerweise mindestens eine Woche, bis die Kräuter den Schleimbelag nach und nach ablösen.

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

Sie müssen entscheiden, wie lange Sie die Vorreinigung durchführen. Wenn Sie das

## DAS 28 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

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

### In dieser Stufe nehmen Sie täglich Folgendes zu sich:

- 2 stark alkalihaltige Mahlzeiten
- 3 "CLEAN-ME-OUT" Shakes (beginnen Sie den Tag mit einem Shake)
- 5 Kräuterrationen - die Durchschnittsdosis ist 3 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

### Power Stufe – Tiefenreinigung mit 1 Mahlzeit täglich

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

Vor der Durchführung der Power Stufe empfehlen wir, 2- 3 Wochen die Sanfte Stufe (auch Vorreinigung genannt) zu machen, damit der Körper Abfall- und Giftstoffe langsamer und schonender abbaut. Selbst Leute mit gesunden Eßgewohnheiten, die diese Reinigungsstufe bereits durchgeführt haben, sollten mindestens eine Woche lang die Vorreinigungsstufe machen, ehe sie mit dieser Stufe beginnen.

### In dieser Stufe nehmen Sie täglich Folgendes zu sich:

- 1 stark alkalihaltige Mahlzeit (Seite 10)
- 4 "CLEAN-ME-OUT" Shakes (beginnen Sie den Tag mit einem Shake)
- 5 Kräuterrationen - die Durchschnittsdosis ist 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.
- Einlauf, wenn eine Reinigungsreaktion auftritt.

6:00	7:30	9:00	10:30	12:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:30	22:00
Shake	Kräuter	Shake	Kräuter	Mittagessen	Kräuter	Shake	Kräuter	Shake	Kräuter	Florasan

# DAS 28 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

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

## Master Stufe – Tiefenreinigung ohne Mahlzeiten

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

- Bestehen Sie alle drei pH-Tests. Ihre Alkalireserven müssen im gesunden Bereich sein.
- Führen Sie 2-3 Wochen die Sanfte Stufe (auch Vorreinigung genannt) durch.
- Sie dürfen während der letzten drei Tage keine Reinigungsreaktionen mehr gehabt haben.
- Sie sind der Überzeugung, dass dies die richtige Stufe für Sie ist.

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

### In dieser Stufe nehmen Sie täglich Folgendes zu sich:

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

6:00	7:30	9:00	10:30	12:00	13:30	15:00	16:30	18:00	19:30	21:00
Shake	Kräuter	Shake	Kräuter	Shake	Kräuter	Shake	Kräuter	Shake	Kräuter	Florasan

# DAS 28 TAGE "CLEAN-ME-OUT" PROGRAMM

---

## **Bitte beachten Sie:**

Zwischen den Stufen kann je nach körperlichen Befinden gewechselt werden.

Die Standardreinigung besteht aus 3 Wochen in der Sanften Stufe, danach eine Woche in der Power und/oder Master Stufe. Entscheiden Sie selbst, Sie können die Reinigung zum Beispiel auch auf 3 Wochen verkürzen d.h. zwei Wochen die Sanfte Stufe und danach eine Woche die Power Stufe durchführen.

## **Allgemeine Richtlinien**

Nach dem Einnehmen einer Mahlzeit oder von Kräutern befindet sich der Körper in einem Assimilationszyklus (Nahrungsaufnahme), nach dem Einnehmen eines Shakes in einem Eliminierungszyklus (Ausscheidung). Während des Eliminierungszyklus eingenommene Nahrungsmittel werden nicht vom Körper aufgenommen. Daher sollten frische Säfte oder Base Vital 15 Minuten vor, mit oder unmittelbar nach einer Mahlzeit oder den Kräutern eingenommen werden, damit der Körper den Nährwert optimal nutzen kann. Frische Säfte können so oft wie gewünscht eingenommen werden.

## **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.