

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/aus-der-forschung/therapieverfahren-der-naturheilkunde/clean-me-out-programm-zur-darmreinigung/print.html>

Clean-Me-Out Programm zur Darmreinigung

Das Clean-Me-Out Programm nach dem berühmten Heilforscher Dr. Anderson ist eine Methode, sich auf einfache Weise selbst zu helfen und auf natürlichem Weg außergewöhnliche Vitalität zu erreichen, indem man entsäuert, den Darm vollständig reinigt, den Körper entgiftet, Schwermetalle ausleitet, Parasiten beseitigt und die Verdauung und die Leber saniert.

Die restriktive Politik der EU hat inzwischen sehr weitgehend verhindert, dass diese erfolgreiche Darmreinigungskur in Europa vertrieben werden kann.

Es gibt inzwischen aber in Europa entwickelte Nachahmungen, die vergleichbare Ergebnisse erzielen.

Das größte Problem bei der Nachahmung der Kur war das Finden von Kräutern für die beiden Kräuterformeln der Kur, weil in Europa selbst in der Natur wachsende Wildkräuter teilweise nicht kommerziell vermarktet werden dürfen und keine Wirkungsausagen zu einzelnen Kräutern gemacht werden dürfen.

Einflüsse, welche die heutigen Krankheiten hervorrufen

Seit 1900 wurden die vernünftigen Theorien der Gesundheitsvorsorge drastisch abgewandelt. Von den natürlichen und sehr hilfreichen Heilmethoden ging man über zu Drogen und chemischen Wirkstoffen. Dazu kam ein wachsender Gebrauch von Schutzimpfungen, Konservierungsstoffen, Pestiziden und anderen Chemikalien, die über Nahrung, Wasser und verschmutzte Luft in unsere Körper gelangten. Auch die Ernährungsweise entfernte sich immer mehr von der Natur. Dieser unnatürliche Lebenswandel hat nachteilige Auswirkungen auf die Gesundheit. Krankheit ist meist das Ergebnis falscher Ernährung. Die industrielle Verarbeitung unserer Nahrung führt nachweislich zur Zerstörung lebenswichtiger Vitamine und Vitalstoffe. Insofern ist Krankheit zu einem Nebenprodukt industriell gefertigter Nahrung geworden.

Seit 1940, dem Start der pharmazeutischen Industrie, gab es fast keine klinischen Studien mehr über toxische Darmzustände. Vor dieser Zeit war jedem Arzt bekannt, dass dies eine der Hauptursachen für Krankheit ist. Das Wissen über den Nutzen von Darmreinigung und gesunder Ernährung wurde aus der modernen Ärzteausbildung gestrichen.

Die größten Heiler der Medizingeschichte haben jedoch immer darauf bestanden, den Verdauungstrakt zu reinigen und zu erneuern.

Die Notwendigkeit einer Darmreinigung

Unser Immunsystem befindet sich zu 80% in und um den Darm. Er ist der größte Schutzwall gegen feindliche Keime und Giftstoffe, denn er stellt die größte Fläche des Körpers zur Außenwelt dar. Der Darm ist nicht nur Aufnahmeorgan für alle Nährstoffe, er ist auch ein wichtiges Entgiftungsorgan, indem er Giftstoffe und Keime nach außen abgibt. Wenn dieser Schutzwall gefallen und das Immunsystem überrannt ist, melden sich die Krankheiten. Jetzt ist es an der Zeit, den Darm zu entschlacken. Durch das Entfernen alter abgelagerter Schleimschichten aus Magen und Darm entfernt man auch die in ihnen enthaltenen giftigen Substanzen.

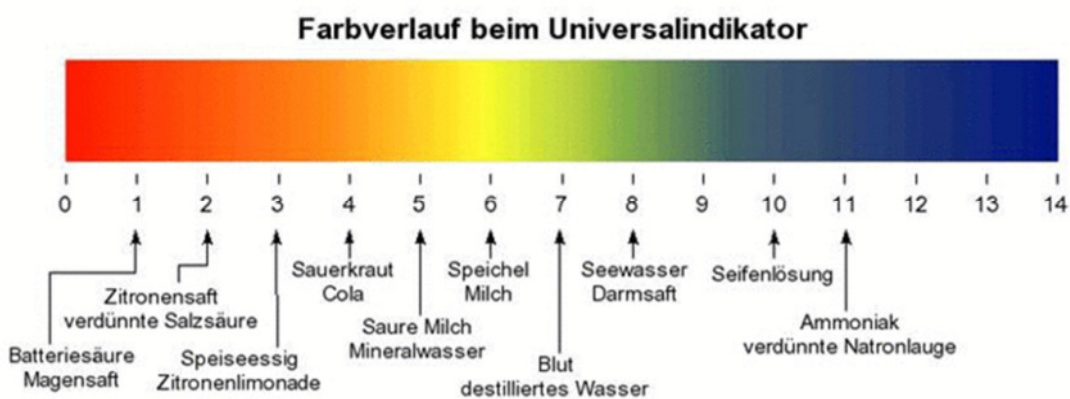
Exkurs über den Säure-Basen-Haushalt

Die Darmgesundheit ist wichtig für alle Vorgänge in unserem Körper. Sie hängt nicht zuletzt auch vom Säure-Basen-Gleichgewicht ab.

Säuren und Basen erledigen in unserem Körper wichtige Aufgaben. Säuren sind chemische Verbindungen, die das positiv geladene Wasserstoffion (H^+) enthalten, während Basen (auch Alkali oder Laugen genannt) durch negativ geladene Sauerstoff-Wasserstoff-Verbindungen (OH^-) gekennzeichnet sind. Treffen beide zusammen, bilden sie das neutrale Wassermolekül H_2O . Der pH-Wert (lat. potentia hydrogenii: Konzentration des Wasserstoffs) ist das Maß für die Konzentration an Wasserstoffionen in einer Substanz. Es gibt eine Messskala von 1 bis 14, wobei pH1 der stärkste Säuregrad, pH 7 neutral und pH14 die stärkste Base ist. Jede weitere Zahl bedeutet die zehnfache Konzentration der vorhergehenden, z.B. ist pH 9 zehnmal so stark als Base wie pH8, oder pH4 ist eine zehnmal stärkere Säure als pH5.

Wenn im Innern unserer Körperzellen und in den Körperflüssigkeiten ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen erreicht wird, können alle lebenswichtigen Reaktionen ohne Störung ablaufen. Jede Verschiebung in die saure Richtung jedoch erhöht die Gefahr organischer Störungen und führt früher oder später zu gesundheitlichen Schäden.

Die höchste Säurekonzentration finden wir in der Salzsäure des Magens mit einem pH von ca. 1,5. Sie wird benötigt, um die Nahrung aufzuschließen und Keime abzutöten. Das Blut als Haupttransportmittel liegt im basischen Bereich zwischen 7,35 und 7,45. Ein gesundes Bindegewebe hat Werte zwischen 7,08 und 7,29. Basisch sind Bauchspeicheldrüse und Darm mit Werten über 8, um die im Magen gesäuerte Nahrung zu neutralisieren, damit die Nährstoffe im Dünndarm aufgenommen werden können. Entstehen bei gestörter Verdauung Säuren im Darm, entledigt sich der Körper der störenden Substanzen durch Durchfälle.



Woher kommt Übersäuerung?

Übersäuerung wird durch verschiedene Faktoren verursacht, in erster Linie durch falsche Ernährung, vor allem durch zuviel tierisches Eiweiß, tierische Fette, Süßwaren und Gebäcke, Weißmehlprodukte, Genussgifte wie Alkohol, Nikotin, Kaffee, Fertiggerichte, gesüßte Getränke, Getränke mit Kohlensäure oder Phosphorsäure (Cola). Dazu kommen falsche Eßgewohnheiten, wie hastiges Essen und üppige Mahlzeiten. Umweltgifte, Medikamente, Elektrosmog wie auch Stress und negative Gefühle (Ärger, Wut, Neid, Missgunst, Streit) tragen ebenfalls zur Übersäuerung bei. Auch Krankheiten erzeugen im Körper Säuren. Bewegungs- und Schlafmangel führen dazu, dass der Körper Säuren schlechter ausscheiden kann.

Anzeichen für eine Übersäuerung können sein: ein gereizter Magen mit saurem Aufstoßen oder Sodbrennen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, häufige Müdigkeit, Kopfschmerzen...

Eine bestimmte Menge an Säuren kann der Körper ausscheiden, durch Niere und Darm, über die Lunge (Kohlendioxid) und über die Haut. Wenn aber die Säureflut zu groß ist, wie etwa nach üppigen Mahlzeiten, können die Säuren nicht sofort neutralisiert und ausgeschieden werden. Der Körper bindet sie an Mineralstoffe, sie werden zu Salzen und als solche im Bindegewebe zwischengelagert. Das Bindegewebe ist ein lockeres Gewebe, das die einzelnen Bestandteile unseres Körpers miteinander verbindet. Es umkleidet die Organe und ist Ausgleichsspeicher für den Wasserhaushalt des Körpers. Es umhüllt und schützt die Nerven, liefert Nährstoffe an die umgebenden Zellen und nimmt deren Abfallstoffe auf. Alle Blutgefäße enden im Bindegewebe, daher werden alle Zellen von hier aus ernährt und ihr Abfall entsorgt.

Als Säurespeicher entlastet das Bindegewebe die Niere, damit diese nicht überlastet und geschädigt wird. Mit zunehmender Säureüberfüllung altert dieser Speicher. Bei Frauen zeigt sich das beispielsweise als Zellulitis (Orangenhaut). Wichtiger als das kosmetische Problem ist jedoch, dass durch die Säureüberlastung das Bindegewebe geschwächt wird und seine lebensnotwendigen Funktionen – Austausch von Nährflüssigkeit und Abtransport von Schadstoffen – eingeschränkt werden. Das Gewebe wird zäh und spröde. Wenn es mit Säuren gefüllt ist, muss der Körper sich ein weiteres Lager suchen: Er lagert Säurekristalle in den Gelenken ab, was man gelegentlich als Gicht, Arthritis, Arthrose oder Rheuma zu spüren bekommt. Wenn Säure in den Muskeln abgelagert wird, führt das zu Versteifungen, Verspannungen und Verkrampfungen – alle Rückenschmerzgeplagte können davon ein Lied singen.

Unser Blut und unser Körper benötigen, um gut zu funktionieren, Pufferstoffe, damit sie trotz Säurebelastungen das Säure-Basen-Gleichgewicht halten können. Dazu verbrauchen sie basische Mineralstoffe, wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Eisen, die mit der Nahrung und eventuell Nahrungsergänzungen aufgenommen werden müssen.

Die Entstehung der Schleimsubstanz im Verdauungssystem

Verdorbenes Essen, Medikamente, Chemikalien, Kaffee, Alkohol und Zucker regen die automatische Abgabe von Schleim in das Verdauungssystem an. Es ist ein natürlicher Schutzmechanismus des Körpers, der die Aufnahme von Giften verhindert. Normalerweise können die Säfte der Bauchspeicheldrüse und der Galle die schützende Schleimschicht nach wenigen Tagen wieder abspülen. Die meisten Menschen haben jedoch die Gewohnheit, zu jeder Mahlzeit giftige Substanzen zu sich zu nehmen. Durch diese Art der Ernährung kommt es zu Mineralienmangel, so dass die ursprünglich basischen Säfte der Galle (pH 8) sauer werden. Bei falschem pH-Wert kann die Bauchspeicheldrüse ihre Rettungsmission nicht mehr erfüllen, die Schleimschichten verhärten, werden immer dicker, es bilden sich Schleimschichten im gesamten Verdauungskanal und der Körper wird dadurch schrittweise geschwächt. Zudem verringert sich die Peristaltik (Muskeltätigkeit der Darmwand), der Darminhalt wird nur noch schleppend weitertransportiert. Damit verlängert sich die Aufenthaltszeit der Nahrung in den Därmen. Die unverdauten Nahrungsreste verrotten im Darm, bevor sie ausgeschieden werden, was ihn zusätzlich mit Giften belastet. Auf Dauer kann es zu Polypen, Fisteln, Darmentzündungen, Magengeschwüren und Schlimmerem kommen.

Bereits die leichteste Reizung der Darmschleimhaut regt die Bildung des Schleimes an. Dieser verhindert zwar die Schädigung der Darmschleimhaut, verringert aber auch die Aufnahme der notwendigen Nährstoffe aus dem Darm in den Körper. Wenn die ehemals basischen Gallensäfte sauer werden, scheint sich der Organismus in Richtung Krankheit zu bewegen. Chronische Krankheiten sind direkte Folge von falscher Ernährung und Stress, der ebenfalls säuernd wirkt. Die gesamte Schleimsubstanz ist extrem schädlich und die Hauptquelle von Giften und freien Radikalen. Der Körper arbeitet auf Hochtouren, um die giftige Last in den Griff zu bekommen. Wenn er jedoch auf

Grund steigender Übersäuerung die Schleimschicht nicht entfernen kann, führt er eine verlorene Schlacht und das Immunsystem wird irgendwann zusammenbrechen.

Der Urheber Dr. Anderson begann seine Forschungen mit einem sehr bekannten Darmreinigungsprogramm, dem man nachsagte, dass es keinerlei unangenehme Körperreaktionen bewirke. Er probierte es einen Monat lang aus, fühlte sich in dieser Zeit elend und konnte kein positives Ergebnis sehen. Ein anderes siebentägiges Programm mit Kräutern brachte ihm einen guten Erfolg, er schied eine drei Meter lange verkrustete Schleimschicht aus. Im darauf folgenden Sommer plante er eine Forschungs- und Experimentierreise mit seinem alten indianischen Freund „Weiße Krähe“, einem der besten Kräuterfachleute. Sie lebten fernab der Zivilisation unter freiem Himmel, aßen nur frische Kräuter und studierten den menschlichen Körper. Nach einiger Zeit begannen sie erstmals die verkrusteten, von hart gewordenem Schleim zusammengehaltenen Exkrementablagerungen auszuscheiden. Diese Substanzen kamen aus dem gesamten Darm, selbst aus dem Zwölffingerdarm. Nun mussten sie noch herausfinden, welche der vielen verzehrten Kräuter das verursacht hatten. Am Ende ihrer Forschungsreise hatten sie das Ergebnis. Sie testeten die Kräuter aus und schieden während der ersten sechs Tage etwa zehn Meter Ablagerungen aus. Danach fühlten sie sich unbeschreiblich gut.

Die „Clean-Me-Out“ Reinigungskur

Nachdem Dr. Anderson die Kräuter herausgefunden hatte, welche imstande waren, die hart gewordenen Schleimschichten des Darmes zu lockern und aufzulösen, war ihm klar, wie sehr Darmschlacken zu beinahe jeder bekannten Krankheit beitragen. Er begann seine Kräuterformel, den sog. „Chomper“ zusammenzustellen mit der Zielsetzung, die Darmschlacken aufzubrechen und zu lösen und sie schnell aus dem System hinauszubefördern. Sie sollten Krämpfe verhindern und die Gasbildung in Magen und Darm vermindern. Das Blut sollte dabei gereinigt und alle Organe gestärkt und angeregt werden. Weiterhin sollte damit der Appetit gedämpft, das Nervensystem beruhigt und möglicher Schmerz vermindert werden. Das gesamte Verdauungssystem sollte dabei gestärkt, geheilt und wie-deraufgebaut werden.

Im Selbstversuch testete er solange, bis die Mischung all den Vorgaben entsprach.

Damit der Körper während der Reinigung alle notwendigen Nährstoffe erhält, stellte Dr. Anderson zusätzlich seine Kräuternahrung zusammen. Sie enthält alle Vitamine und Mineralstoffe im perfekten Verhältnis zueinander, außerdem Verdauungsenzyme, Spurenelemente und essentielle Aminosäuren. Zudem regt sie das Lymphsystem an, fördert die Durchblutung und stärkt die Organe. Beide Kräuterarten werden 3-5 mal täglich eingenommen.

Unterstützt wird die Wirkung durch flüssiges Bentonit, einer Heilerde, die seit Jahrhunderten von den Ureinwohnern Amerikas zur inneren und äußeren Entgiftung verwendet wird. Diese Tonerde ist für ihre starken Absorbierungseigenschaften bekannt, durch die Schwermetalle, Giftstoffe, Drogen und Medikamente aus dem Körper herausgelöst und Schleimstoffe entfernt werden.

Ergänzt wird sie durch Flohsamenschalenpulver („Psyllium“), einem faserreichen Eindickungsmittel, das beim Mischen mit Flüssigkeit dick wird. Es wirkt zusammen mit Bentonit beim Entgiften der Verdauungsorgane. Die Kräuter lösen die Schleimbeläge, Bentonit zieht giftige Ablagerungen ab und saugt sie auf, Psyllium beseitigt diese Gifte aus dem Körper. Psyllium wird mit Bentonit und Flüssigkeit (Wasser oder Saft) während des Programms mehrmals täglich als „Shake“ getrunken.

Ein weiteres Element des Reinigungsprogramms ist Darmflora. Es sorgt dafür, dass die gesunden und nützlichen Darmbakterien (Flora) sich wieder ansiedeln, die durch Medikamente und jahrelange schlechte Ernährungsgewohnheiten abgebaut wurden. Das ausgewogene Verhältnis der richtigen Bakterien ist wichtig für ein starkes Immunsystem, die Aufnahme der Vitamine, Eiweiße, Fette und

Kohlenhydrate aus der Nahrung, sowie für die Herstellung verschiedener B-Vitamine, Vitamin K und Aminosäuren.

Zur Ausstattung gehört ferner pH-Papier, um testen zu können, ob der Körper genügend Mineralien hat.

So funktioniert die Reinigung

Säurebildende Speisen wie Fleisch, Zucker, Weißmehlprodukte usw. rauben dem Körper wichtige Mineralstoffe (E-lektrolyte). Hat er davon zuwenig, wird die Gallenflüssigkeit immer saurer, sie hilft bekanntlich im Dünndarm bei der Verdauung und Absorption von Fett.

Eine gesunde Verdauung ist nun nicht länger möglich, es bildet sich ein Schleimbelag, eine Schlackenschicht, die allmählich dicker wird. Nahrungsmittel werden nicht mehr richtig verdaut, Nährstoffe können nicht vollständig aufgenommen werden. Der Körper ist nicht länger in der Lage, wichtige Stoffe zu bilden und aufzunehmen (Enzyme, Aminosäuren, Vitamine), der Darm wird immer toxischer. Sobald der Darm vergiftet ist, nimmt das Blut die Darmgifte auf und transportiert sie zur Leber. Schließlich ist die Leber überlastet und verliert ihre Funktionsfähigkeit. Allmählich werden auch andere Organe davon beeinträchtigt. Wenn wir unseren Darm nicht reinigen und die Mineralstoffreserven nicht erneuern, lässt die Fähigkeit des Körpers zur Selbstheilung rapide nach. Mit dem Reinigungsprogramm lässt sich dieser Prozess umkehren, die Schleimablagerungen werden abgelöst und mitsamt den Giftstoffen aus dem Körper transportiert. Die Stoffwechselorgane können sich erholen und nach und nach ihre Funktionen wieder voll erfüllen; das Immunsystem wird regeneriert, Gesundheit und Wohlfühl kehren zurück. Viele tausend Teilnehmer berichteten von eingreifenden Veränderungen in ihrem Leben, sie hätten während der Reinigung sogar alteingesessene negative Gedankengänge verloren, die zweifelsohne zur Erkrankung beigetragen hätten.

Hier nur eine von vielen Zuschriften als Zitat:

„Ich bin seit zwanzig Jahren Masseur und Heilpraktiker. Ich habe schon vielen mit Ernährung und Naturheilmitteln geholfen, doch so etwas wie das „Clean-Me-Out“ Programm war noch nie da. Es ist so wirksam, so notwendig.“

Bill Hunger, Montana, USA.

Durchführung des Programms in vier Stufen

Man kann das Reinigungsprogramm auf vier unterschiedlichen Stufen durchführen, je nach körperlicher Verfassung und sonstiger Beanspruchung.

Mildeste Stufe: Die Einleitungsphase oder Vorreinigung

Mit dieser oder der nächsten Stufe beginnt man die Reinigung. Sie konzentriert sich darauf, den Mineralienhaushalt wieder aufzubauen. Man nimmt täglich drei stark alkalihaltige (basische) Mahlzeiten in Form von Gemüse, Salaten, Obst, Kartoffeln und Hirse zu sich, unter Verwendung von Oliven- und Leinöl. Dazu kommen drei Kräuterrationen, zwei Shakes. Reichliches Trinken von Wasser und Säften ist ebenfalls Bestandteil.

Sanfte Stufe oder Reinigungsstufe

Nach der Einleitungsstufe können Sie auf die nächst höhere Stufe (die Reinigungsstufe) wechseln. Wechseln Sie auf diese Stufe nur dann, wenn die Messung der pH-Werte ausreichende Basenvorräte

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.

Auf dieser Stufe dürfen zwei stark alkalihaltige Mahlzeiten aufgenommen werden, dazu drei Shakes, 5 Kräuterrationen, Säfte und Wasser.

Power Stufe oder Intensivstufe

Die Power Stufe ist sehr intensiv. Giftstoffe und Krankheitserreger werden in großem Umfang und Schleimbelag wird unter Umständen meterweise abgebaut. Die Vorreinigung (Stufe 1 oder 2) ist wichtig, damit der Körper Abfall und Giftstoffe langsamer und schonender abbaut. Auf dieser Stufe nimmt man täglich 1 stark alkalihaltige Mahlzeit auf, weiterhin 4 Shakes, 5 Kräuterrationen, Saft und Wasser, Man macht Einläufe, wenn Reinigungsreaktionen auftreten, die sich als Müdigkeit, Kopfschmerzen, Durchfall oder Übelkeit äußern können. Diese Stufe ist für viele, die nicht Fasten möchten, bereits die letzte Stufe.

Master Stufe oder Fastenphase

Dies ist die optimale Reinigungsstufe mit den besten Resultaten. Ehe man sie durchführt müssen die Mineralstoffreserven aufgefüllt (pH-Test machen!) und drei Wochen Vorreinigung absolviert sein. Es dürfen während der letzten drei Tage keine Reinigungsreaktionen mehr aufgetreten sein. Ratsam ist es, vorher drei Tage lang die Intensivstufe durchzuführen und nur dann die Fastenphase anzuschließen, wenn dort keine Reinigungsreaktionen mehr aufgetreten sind. Auf dieser Stufe nimmt man keine Mahlzeit ein, dafür 5 Shakes und 5 Kräuterrationen. Während dieser Zeit viel Wasser und Säfte trinken und möglichst zweimal täglich einen Einlauf machen.