

## Clean-Me-Out - Königsweg zur Gesundheit (4)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Für diese Woche habe ich Ihnen den nächsten Gesundheitsbrief zum Thema „Clean-Me-Out“ vorbereitet.

Ich hatte Sie schon mehrfach darauf hingewiesen, dass unsere Darmreinigungskur vergleichsweise „umfassend“ angelegt ist. Sie reinigt eben nicht nur den Darm sondern enthält auch eine komplette Basenkur. Das ist deswegen der Fall, weil man diese Kur nur dann erfolgreich durchführen kann, wenn man auch für eine ausreichende Versorgung mit Mineralien sorgen muss. Das gilt übrigens nicht nur für unser Programm: Nein, alle Schlankheitskuren oder Fastenkuren haben meist einen entscheidenden Fehler: Man vergisst Ihnen zu sagen, dass Ihr Körper auch in Fastenzeiten alle essentiellen Vitamine und Mineralien benötigt. Ihr Körper könnte sonst Schaden nehmen. Die nicht ausreichende Versorgung mit Nährstoffen ist der Grund dafür, dass der Körper nach solchen Gewaltkuren einen Nährstoffmangel entwickelt und mit Heißhunger reagiert und den berühmten Jo-Jo-Effekt verursacht: Man nimmt erst ab und danach hat man die verlorenen Pfunde schnell wieder auf den Rippen.

Lesen Sie heute nach, was wir uns dagegen haben einfallen lassen.

### Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts im Clean-Me-Out Programm

---

Sie erhalten mit zusammen mit den anderen Bestandteilen des Programms auch das Produkt 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:

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 Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor. Diese Mineralien werden vom Körper am Besten aufgenommen, wenn sie pflanzlichen Ursprungs sind.

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.

## Messen der Basenvorräte

---

Da der Basenvorrat beim Programm von großer Bedeutung ist, sollte er gemessen werden, bevor Sie das Programm 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 Intensivstufen 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.

**Hier finden Sie einen Teststreifen zum Messen Ihrer Basenvorräte**

## Die Durchführung der pH-Tests

---

Die Messung muss relativ genau sein. Die Skala sollte, wie bei dem in Ihrem Programmpaket enthaltenen pH-Teststreifen, 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, bevor man irgendetwas zu sich genommen und die Zähne geputzt hat. 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. Man gibt den Saft einer halben Zitrone in eine halbe Tasse Wasser. Das Zitronenwasser trinkt man in kleinen Schlucken, spült danach den Mund gründlich aus und misst den pH-Wert des Speichels in Minutenabständen sechsmal hintereinander. Die derart von Säure benetzte Schleimhaut versucht, die Säure zu neutralisieren. Je besser der Basen-haushalt ist, desto früher und dauerhafter werden die Basen durch den Speichel aus-geschieden. 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 man noch einen dritten Test durchführen: den 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 durchführen, die 2,5 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.

**Auf den Seiten des Vitalstoff-Journal haben wir einen Beitrag eingestellt, der genau beschreibt, wie Sie solche Tests durchführen und wie Sie die Ergebnisse der Messungen einordnen müssen**

## **Noch einmal der Hinweis auf unser zeitlich befristetes Sonderangebot:**

---

Seit vielen Jahren schon haben wir ein außergewöhnliches Programm im Sortiment, welches wir nicht von ungefähr als den „Königsweg zur Gesundheit“ bezeichnen: Unser „Clean-Me-Out“. Viele von Ihnen kennen es bereits, für die meisten unter Ihnen könnte es völlig neu sein.

Der normale Preis beträgt 398,00 €. Das ist für viele Geldbeutel nicht zu machen. Wir sind uns dessen bewusst. Um Ihnen einen Anreiz zu geben, diese Kur ernsthaft in Erwägung zu ziehen, senken wir bis Ende März 2012 den Preis auf 348,00 €.

**Hier finden Sie das Programm auf unseren Seiten**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Preise und Versandkosten: Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln