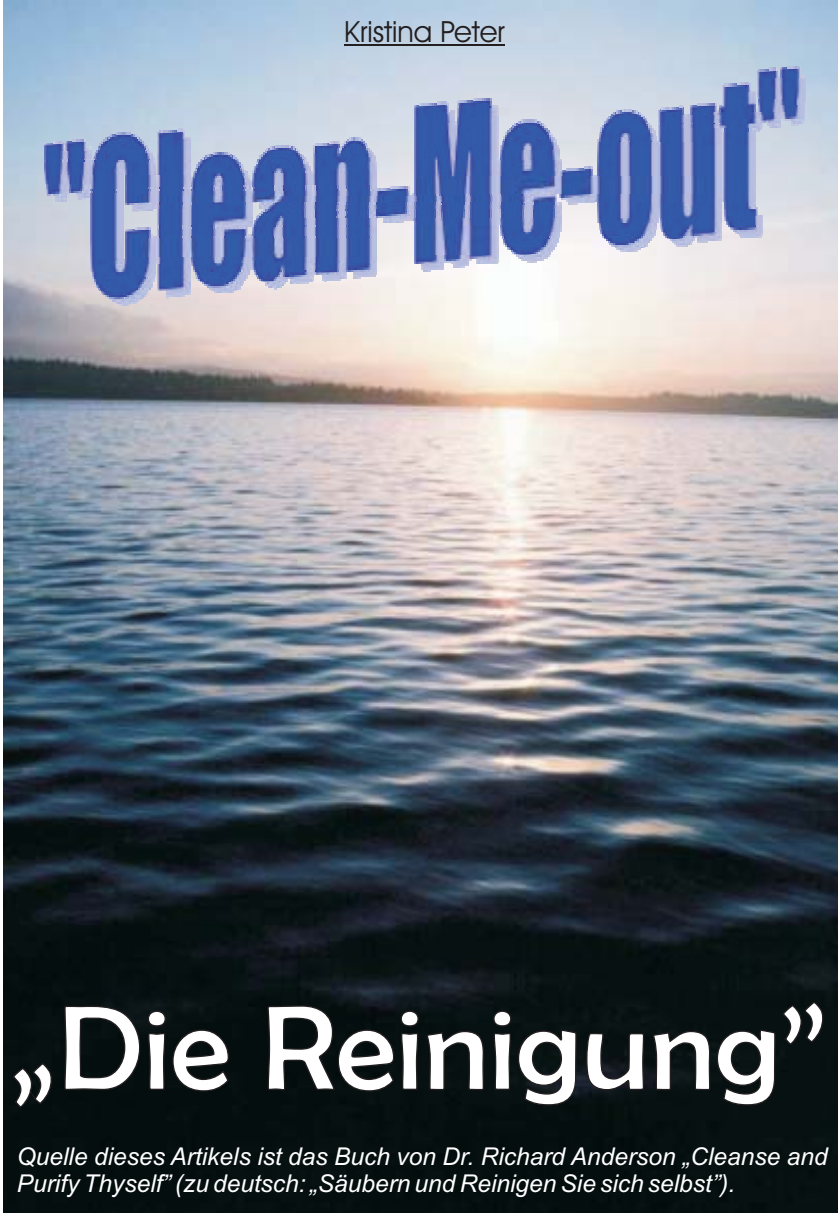


„Clean-Me-Out“! Das ist die Sonne am Horizont eines neuen Zeitalters – eines neuen Zeitalters für Ihren Körper und Ihren Geist. Über 100.000 Menschen weltweit absolvierten dieses äußerst effektive **Darmsanierungsprogramm** mit großartigen Erfolgen. Es ist eine Kur, die von ihren Anhängern auch einfach „Die Reinigung“ genannt wird, weil sie nicht nur den Darm reinigt, sondern den gesamten Verdauungskanal – von der Zungenspitze bis zum Enddarm. Mit „Clean-Me-Out,“ (kurz CMO genannt) verschwinden nicht nur körperliche Probleme, sondern häufig auch negative Gefühle und unerklärliche Stimmungsschwankungen. Weil CMO den gesamten Körper reinigt (die Zusammenhänge wurden in den Depeschen Nr. 30, 32 und 34/2005 erklärt), erleben Anwender häufig eine allumfassende Heilung „an allen Ecken und Enden“.

### Wie das „Clean-Me-Out“-Programm entstand

Sie kennen Dr. Richard Anderson, den Erfinder der „Clean-Me-Out“-Kur, bereits aus Depesche Nr. 34/2005, Teil 3 der Darmreinigungsserie. Dort wurde von Dr. Andersons Versuchen berichtet, die er unternahm, um seinen Verdauungstrakt von Parasiten und Ablagerungen zu befreien. Er machte Selbstversuche mit allen möglichen und unmöglichen Darmreinigungsprogrammen, die er finden konnte (u.a. die Knoblauch-Zwiebel-Diät). Doch mit keinem war er zufrieden. Er fühlte sich träge und niedergeschlagen und konnte bei keiner Kur



Kristina Peter

# "Clean-Me-out"

## „Die Reinigung“

Quelle dieses Artikels ist das Buch von Dr. Richard Anderson „Cleanse and Purify Thyself“ (zu deutsch: „Säubern und Reinigen Sie sich selbst“).

irgendeine positive Reaktion seines Körpers beobachten.

Schließlich stieß er auf ein Darmreinigungsprogramm aus Kräutern und testete es. Voller Begeisterung schied er damit eine drei Meter lange verkrustete mit Schleim verbackene Exkrementablagerung aus.

Ein mit ihm befreundeter Arzt empfahl ihm anschließend Pankreatin<sup>(1)</sup>. Das war so wirkungsvoll, dass er in sieben Tagen acht Meter solcher Schlacken ausschied. Pankreatin wird aber aus Tieren gewonnen und Dr. Anderson war entschlossen, etwas ebenso wirksames zu finden, ohne dabei die Schwingungen eines toten Tie-

res in seinem Körper aufzunehmen – etwas das so stark wie Pankreatin wirkte, aber aus Pflanzen bestand. Mit seinem indianischen Freund „Weiße Krähe“, einem großartigen Natur- und Kräuterkenner, ging er alsbald auf die Suche...

Sie starteten in Arizona und marschierten nach Kalifornien bis zu den Redwoods<sup>(2)</sup> und

(1) **Pankreatin:** Verdauungsenzym, das es in Tablettenform in Apotheken gibt und aus der Bauchspeicheldrüse von Schweinen gewonnen wird.

(2) **Redwoods:** Mammutbäume mit rötlichem Holz, die hauptsächlich im Westen der USA vorkommen und einen Stammdurchmesser von 6 Metern erreichen. Der höchste Redwood ist 112 Meter hoch und dabei „erst“ 400 Jahre alt. Da diese Bäume mindestens 2.000 Jahre alt werden, ist besagtes Exemplar noch im Wachstum.

dem Ozean. Während dieser Zeit lebten sie fernab der Zivilisation unter freiem Himmel, nahmen kalte Bäder und aßen nur frische Kräuter. Zu dieser Zeit begannen sie die „berühmten“ verkrusteten, von hart gewordenem Schleim zusammengehaltenen Exkrementablagerungen auszuscheiden.

Diese Substanz kam nicht nur aus dem Dickdarm, sondern aus dem gesamten Darm, sogar aus dem Zwölffingerdarm (was man an der Form der Ablagerungen erkennen kann.) Aber welche Kräuter hatten das verursacht? Sie hatten ja so viele verschiedene gegessen! Als sie ihre Forschungsreise in den Nordkaskaden<sup>(3)</sup> beendeten, wussten sie, welche Kräuter die erwünschte Wirkung erzielten und stellten eine Formel zusammen, die mit nichts zu vergleichen ist. Die beiden „Forscher“ testeten die Formel nun an sich selbst. Daraufhin schied Richard Anderson 12 Meter Ablagerungen aus, sein Freund 8 Meter und sie fühlten sich anschließend „unbeschreiblich gut, wow“!

### **Haben Sie genügend Mineralstoffvorräte?**

Wie in Teil-4 der Darmreinigungsserie (Depesche 1/2006) bereits erwähnt, sollten Sie mit einer Darmsanierung erst dann beginnen, wenn Sie sicher sind, dass Sie genügend Mineralstoffdepots besitzen. Davon wird Ihr Körper während der Reinigung nämlich eine Menge benötigen. Beim Abbau von Giftstoffen werden in Ihrem Organismus viele schädliche Säuren

entstehen, die mit Hilfe von basischen Mineralien rasch neutralisiert und daraufhin ausgeschieden werden können. Bitte messen Sie deshalb zu allererst Ihren Körper-pH-Wert

mit pH-Papier (Apotheke bzw. Bestandteil der CMO-Kur) und richten Sie sich nach den Anweisungen in Punkt 8 aus Depesche 01/2006.

#### **Die Ziele einer Reinigung:**

1. Der Säure-Basen-Haushalt wird harmonisiert.
2. Alte Schlacken werden von den Darmwänden gelöst und aus dem Körper entfernt. (Auch geistige „Schlacken“ werden entfernt.)
3. Parasiten werden eliminiert.
4. Eine intensive Entgiftung bis in das Lymphsystem hinein wird durchgeführt.
5. Alle Organe und Drüsen werden gereinigt und gestärkt.
6. Eine gesunde Darmflora wird neu aufgebaut.
7. Überflüssige Pfunde purzeln.

#### **Die langfristigen Folgen:**

1. Ein starkes Immunsystem und dadurch eine große Selbstheilungsfähigkeit Ihres Körpers.
2. Andauernde Gesundheit (Wenn regelmäßige Reinigungen durchgeführt werden – mindestens einmal jährlich – oder besser, wenn neue Schlackenbildung durch entsprechende Ernährung, Bewegung und einem ausgeglichenen Seelenleben vermieden wird).
3. Unerschöpfliche Energie und Power (Sie werden plötzlich in weniger Zeit mehr unternehmen können und das mit großer Freude und Motivation).



**In der unberührten Natur der Nordkaskaden<sup>(3)</sup> entdeckten Dr. Richard Anderson und sein indianischer Freund „Weiße Krähe“ höchst wirksame Wildkräuter, die eine tiefgreifende Reinigung des gesamten Körpers ermöglichen.**

(3) Nordkaskaden: Gebirgskette in den US-Bundesstaaten Oregon und Washington im Westen der USA mit Höhen zwischen 3000 und 4000 Metern.

# „Die Reinigung“ beginnt!

## Woraus besteht „Clean-Me-Out“?

### 1. Kräuter

Bei der „Clean-Me-Out“-Kur werden zwei Kräuterpräparate zusammen eingenommen, die wie „Hammer und Meißel“ wirken, d. h. sie weichen die giftigen Schleimablagerungen im gesamten Verdauungstrakt auf und lösen sie von den Schleimhäuten. Gleichzeitig wird durch die einzigartige Kräuterrezeptur die Entgiftung aller Zellen und somit aller Organe unterstützt.

### Die beiden Kräuterpräparate heißen:

- Chomper und
- Herbal Nutrition

**Der Chomper (Reinigungskräutertermischung)** enthält Kräuter, die besonders auf das Verdauungssystem einwirken z. B. Fenchelsamen, Myrrhe, Lobelienblätter, Kanadische Gelbwurzel, Berberitzenholzwurzel, Spitzwegerich, Himbeerblätter, Ingwerwurzel usw.

**Herbal Nutrition (Aufbaukräutertermischung)** besteht unter anderem aus Alfalfapulver (Luzerne), Löwenzahnwurzel, Kelp (eine Alge), Schachtelhalm, Weißdornbeeren usw. Diese Kräuternahrung hat außerdem (neben der unterstützenden Funktion bei der Lösung von Schlacken) die Aufgabe, den Körper während der Reinigung zu stärken und zu nähren.

### 2. Bentonit

Bentonit ist poröse Kreide aus Vulkanasche – eine Art Heilerde, die seit Jahrhunderten von den nordamerikanischen Ureinwohnern als innere und äußere Reinigungshilfe benutzt wird.



Das „Clean-Me-Out“-Komplett-Programm für vier bis fünf Wochen besteht aus Reinigungskräutern, Aufbaukräutern, Psylliumschalenpulver, Bentonit, freundlichen Darmbakterien, einem Schüttelbecher, der Anleitung und pH-Papier.

Bentonit wirkt wie ein Magnet oder Schwamm und absorbiert giftigen Unrat im gesamten Verdauungskanal. Es kann das 180fache seines Eigengewichtes an Giften, Bakterien, Metallen und Parasiten an sich binden. In dieser gebundenen Form können diese Giftstoffe leicht ausgeschieden werden. Auch bei der Entfernung der verhärteten Ablagerungen hilft Bentonit kräftig mit.

Bentonit ist eine der konzentriertesten und daher wirksamsten Heilerden auf dem Markt und sollte auch für „Notfälle“ immer verfügbar sein. So kann Bentonit Lebensmittelvergiftungen beheben, Entzündungen im Zahn- und Gaumenbereich lindern, Hautausschläge abklingen und Juckreiz verschwinden lassen. Es hilft bei Durchfall, Kopfschmerzen, Unterleibskrämpfen, allgemeinem Unwohlsein und Schwächezuständen. Äußerlich angewendet hilft es bei Hautproblemen und Gelenkerkrankungen.

### 3. Psylliumschalenpulver

(= Flohsamenschalenpulver)  
Die Schalen von Flohsamen, die in Aussehen und Wirkung dem Leinsamen ähneln (wobei Flohsamen sehr viel wirkungsvoller sind), liefern große Mengen an Ballaststoffen. Im Vergleich zu anderen Ballaststoffen wie z. B. Weizen- oder Haferkleie werden Flohsamenschalen im Darm kaum abgebaut, erzeugen keine Blähungen und führen auch zu keiner unerwünschten Gewichtszunahme (die bei Kleie täglich bis zu 450 Kalorien ausmachen kann).

Das außergewöhnlich hohe Quellvermögen der Flohsamenschalen führt dazu, dass sie im Darm ihr ursprüngliches Volumen um das Zehn- bis Fünffache vergrößern. Dadurch üben sie Druck auf die Darmwände aus, was die Darmmuskulatur zu einer verstärkten Bewegung anregt.

Flohsamen enthalten besonders in ihren Schalen unverdauliche

Schleimstoffe. Diese Schleimstoffe (bitte nicht mit den giftigen Schleimen verwechseln, die zu verhärteten Darmwandablagerungen führen) schützen die Darmschleimhaut vor Schäden und können Bakteriengifte binden: Eine heilsame und entzündungslindernde Wirkung, die man besonders bei entzündlichen Darmerkrankungen sofort nach der Einnahme spürt.

Flohsamenschalen treten im CMO-Programm wie eine Art „Müllabfuhr“ auf. Sie reißen die gelösten Ablagerungen und die in Heilerde (Bentonit) verpackten Giftstoffe mit sich und sorgen somit für deren schnelle Ausscheidung.

#### Der „Clean-Me-Out-Shake“

Aus 1 Esslöffel Bentonit und 1-2 Teelöffeln Psylliumschalenpulver wird mit 300 ml Wasser ein Shake bereitet, der täglich 2 bis 6 mal (je nach Programmstufe) getrunken wird.

Auch wenn Sie längst die Darmreinigung hinter sich haben, gibt es ständig Ereignisse, deren schädliche Auswirkungen mit dem CMO-Shake deutlich gemildert, wenn nicht gar aufgehoben werden können.

Ob es sich nun um die übermäßige „Inhalation“ von Abgasen in der City handelt, um zu üppi- ges Essen, um einen Zahnarzt- besuch (samt betäubender Spritze) oder um sonst eine „Zwangsmedikamentierungs- maßnahme“, mit der Sie eigentlich gar nicht einverstanden



sind, der CMO-Shake hilft Ihrem Körper, diese Gifte rasch wieder zu eliminieren. Deshalb sollten Sie *erwünschte* Medikamente niemals zusammen mit dem Shake einnehmen, da er sie gnadenlos absorbieren und so ordentlich wie in „Müllbeuteln“ verpackt abtransportieren wird. Sie würden von Ihren Medikamenten (den meisten) nicht die kleinste Wirkung verspüren. Darüber hinaus gibt es kein besseres „Katerfrühstück“ als den CMO-Shake!

#### 4. Flora Grow

Flora Grow besteht hauptsächlich aus einer Mischung gesunder **Darmbakterien**. Das sind jene Bakterien, die sich normalerweise aus vergifteten und kranken Därmen zurück gezogen haben. Im Laufe des CMO- Programmes wird das Milieu im Verdauungstrakt wieder regeneriert und harmonisiert. Jetzt finden diese Bakterien wieder alle Voraussetzungen, um als unverzichtbare Bestandteile des Immunsystems tätig zu werden. Diese Bakterien sind auch für eine *vollständige Aufnahme der mit der Nahrung eintreffenden Vitalstoffe* zuständig sowie für die Produktion mancher Vitamine (z.B. Vit. B<sub>12</sub>).

Im CMO-Lieferumfang sind ferner ein „**Wegweiser durch das CMO-Programm**“ mit einer genauen Erläuterung aller durchzuführenden Schritte, ein **Schüttelbecher** zur einfachen Herstellung des „CMO-Shakes“ sowie **pH-Papier** zur Überprüfung Ihres Säure-Basen-Haushaltes enthalten.

#### Reinigungsreaktionen

Unwohlsein, Kopfschmerzen, Durchfall, Mattigkeit oder Schwindelgefühle während der Reinigung sind ein Hinweis auf aktives Entgiftungsgeschehen

in Ihrem Körper. Giftstoffe wurden offensichtlich gelöst und suchen sich gerade einen Weg aus Ihrem Organismus. Sie sollten jetzt dringend unterstützende Maßnahmen ergreifen, um die Ausscheidung dieser frei zirkulierenden Giftstoffe zu beschleunigen:

1. Machen Sie täglich zwei Einläufe (siehe auch Seite 11)!
2. Erhöhen Sie während des CMO Ihren Wasserkonsum auf vier Liter und mehr pro Tag.

#### Die Ernährung während der „Reinigung“

Die Wahl Ihrer Lebensmittel während der Darmsanierung sollten Sie nach der Tabelle in Depesche 30/2005 treffen. Essen Sie in keiner der Reinigungsstufen Fleisch, Milchprodukte, Salz, Zucker oder Nahrungsmittel, die diese Dinge enthalten. Studieren Sie deshalb die Zutatentiketten aller Produkte, die Sie kaufen.

Auch gebratene oder in Öl gebackene Speisen sollten Sie meiden. Ihren Fettbedarf können Sie mit naturbelassenem Oliven-, Hanf- oder Leinöl sowie mit Nüssen, Avokados und Oliven decken. Honig, Ahornsirup und Datteln sind laut Dr. Anderson als einzige Süßigkeit erlaubt. Essen Sie so viel Obst, Salat und rohes oder gedämpftes Gemüse, wie Sie wollen. Mindestens eine Mahlzeit pro Tag sollte eine Rohkost-Mahlzeit sein. Frisch gepresste und mit Wasser verdünnte Gemüse- und Obst-säfte sowie viel reines Wasser dürfen Sie ohne Einschränkungen trinken. Vollwertige Getreideprodukte, Bohnen und Kartoffeln kommen etwa ein- bis zweimal pro Woche in Frage.

Sollten Sie aus Gier nach einem bestimmten und während der Kur „verbotenen“ Geschmacks-

erlebnis kurz davor sein, „Amok zu laufen“, dann merken Sie sich Eines: Bevor Sie voller Frust das ganze Programm an den Nagel hängen, gönnen Sie sich eine Ausnahme. Die Kur verlängert sich jedoch mit jeder Ausnahme, da Ausnahmen (sie

sind meistens zucker-, salz- oder weissemehlhaltig) die Reinigung sofort unterbrechen. Der Körper kann sich nun nicht mehr der Säuberung seiner selbst widmen, sondern muss sich kurzfristig des neu herein gekommenen Mülls annehmen.

Jetzt wünsche ich Ihnen viele spannende Erlebnisse bei Ihrer Darmreinigung. Sie kann Ihnen optimale Gesundheit und strahlendes Aussehen schenken. Das Handwerkszeug dazu haben Sie jetzt in Ihrer Hand. Benutzen Sie es!!  
Kristina Peter

## *Die vier Schritte zu vollkommener Gesundheit*

(nach Dr. Richard Anderson)

1.

**Der erste Schritt** besteht darin, die Krankheitsursache abzustellen. Der Verfall des Körpers beginnt mit selbstzerstörerischen Gedanken und Gefühlen wie z. B. Hass, Ärger, Kritik, Verdammung, Verurteilung, Selbstmitleid oder Eifersucht. Also erfordert Gesundheit die Kontrolle der Gefühle und Gedanken. Liebe, Friede, Harmonie und Dankbarkeit bringen Leben und Licht in den Körper, erzeugen dort Energie, Vitalität und Fröhlichkeit und letztendlich gewaltige Heilkräfte.

2.

**Der zweite Schritt** in Richtung Gesundheit besteht darin, keine Speisen mehr zu sich zu nehmen, die weder Enzyme noch Lebenskraft noch Nährwert enthalten, denn leblose Nahrung verursacht die Bildung von Schleim, Giftstoffen und Stauungen, speziell im Darmtrakt. Die Schichten von aus hart gewordenem Schleim zusammengehaltenen Exkrement-Ablagerungen an der Darmwand sind die Ursache von mehr als 90 % aller Krankheiten (mit Ausnahme von Verletzungen und Erbkrankheiten).

3.

**Der dritte Schritt** besteht darin, Stauungen und Blockaden im Körper zu beseitigen. Einige Mediziner behandeln immer nur diejenigen Körperregionen, die offensichtliche Störungen aufweisen, aber Dr. Jensen (ein mit Richard befreundeter Arzt) liebte zu sagen: „Wenn man einer Katze auf den Schwanz tritt, jault das andere Ende“. Es gibt keinen einzigen Körperteil, der nicht in Wechselbeziehung zum Gesamtorganismus steht. Es müssen somit jegliche Blockaden und Giftstoffe entfernt werden, beginnend mit den Darmablagerungen.

4.

**Der vierte Schritt** zu andauernder Gesundheit besteht darin, den Körper mit allem zu versorgen, was er benötigt: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Amino- und Fettsäuren usw. Doch kann man diesen Schritt nicht erfolgreich durchführen, bevor der dritte Schritt nicht abgeschlossen ist.

## *Tipps einer CMO-„Insiderin“*

Depeschenbezieherin G. F. (52), die das **Clean-Me-Out**-Programm mehr als viermal durchgeführt und sich dabei bereits eine gewisse Routine in Sachen Darmreinigung angeeignet hat, rät dies:

„Cayennepulver (= Chili) zusammen mit den CMO-Kräuterpräparaten eingenommen, verstärkt die reinigende Wirkung der Kräuter so stark, dass weniger oder auch keine Einläufe gemacht werden müssen. Optimal ist sicher beides: Cayenne und Einläufe. Wer Geld sparen will, kauft sich nicht die fertigen Cayenne-Kapseln, sondern besorgt sich gewöhnliches Chili- oder Cayenne-Pulver aus der biologischen Gewürzabteilung und füllt sich das selbst in Kapseln. Mein Apotheker leiht mir ein Gerät, mit dem ich die (vegetarischen) Kapseln füllen kann.

Einmal ging während des Programms das Bentonit zu Neige und die Nachlieferung kam nicht schnell genug. Ich hatte aber noch Luvos-Heilerde (Apotheke oder Reformhaus) im Schrank und das war eine gute Alternative.

Die Zeitvorgabe für das Programm ist vier Wochen. Ich entdeckte jedoch, dass die mildeste Stufe mit zwei Mahlzeiten pro Tag über einen längeren Zeitraum bei mir eine ausgezeichnete Wirkung tut. Vielleicht liegt das daran, dass ich schon lange ziemlich vegetarisch lebe. Ich möchte jeden, der das Programm macht, zu Geduld und Ausdauer ermutigen. Die milde Stufe lässt sich z. B. auch während des Arbeitsalltags verkraften, während die intensiven Stufen in den Urlaub verlegt werden sollten. Keinesfalls übertreiben!! Die, die ich kenne und die gleich intensiv losgelegt haben, haben die Kur bald wieder abgebrochen.“

Cayennepulver-Kapseln gibt es in superscharfer Qualität ebenfalls – wie die CMO-Kur – bei Nature Power, Gerd Schaller, Nature-Power.



**Chili hat enorme Reinigungskraft. Es kann sogar Einläufe überflüssig machen. Hier: Chili-Ernte in Mexiko**