

Das CLEAN-Programm auf einen Blick

Kopieren Sie sich diese Übersicht und bringen Sie sie irgendwo an, wo Sie sie jeden Tag sehen. Sie können sie auch auf www.mobiwell.com herunterladen.

Die wichtigsten Elemente: Was Sie jeden Tag tun sollten

- Planen Sie Ihre drei Mahlzeiten und bereiten Sie sie zu: eine flüssige Speise zum Frühstück; eine feste Mahlzeit zum Mittagessen; eine weitere flüssige Mahlzeit zum Abend; dazu Ergänzungen Ihrer Wahl.
- Bei allem, was Sie zu sich nehmen, folgen Sie den Richtlinien der Eliminationsdiät.
- Halten Sie die zwölfstündige Pause zwischen der letzten Mahlzeit eines Tages und der ersten Mahlzeit des darauffolgenden Tages ein. Versuchen Sie, in diesem Zeitraum nichts zu essen. Wasser können Sie aber trinken.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie spätestens bis zum Zubettgehen mindestens einmal Stuhlgang hatten. Wenn er sich nicht von allein einstellt, helfen Sie mit den im Buch vorgestellten Methoden nach.
- Trinken Sie reichlich gereinigtes Wasser, sodass Sie oft Wasser lassen müssen. Wenn mehr als eine Stunde verstreicht, ohne dass Sie auf die Toilette müssen, trinken Sie nicht genug.
- Bewegen Sie sich. Nehmen Sie die Treppen, machen Sie Sprungübungen. Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag, so oft und so lange Sie können. Parken Sie zwei Straßen entfernt von Ihrem Ziel. Steigen Sie eine Station eher aus der U-Bahn oder dem Bus und laufen Sie den Rest des Weges.
- Machen Sie Erholungspausen. Schlafen Sie ausreichend. Und atmen Sie immer tief ein und aus: Das macht Ihren Körper basischer und baut Stress ab.

Optionale Aktivitäten

Setzen Sie in jeder Woche des CLEAN-Programms so viele der folgenden Vorschläge wie möglich um:

- *Sport.* Zusätzlich zu Ihrer erhöhten körperlichen Aktivität wird es sich auszahlen, wenn Sie noch gezielter Sport treiben. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich schrittweise.

- *Fünf-Minuten-Meditation.* Reinigen Sie Geist und Emotionen, so wie Sie Ihren Körper reinigen.
- *Darmspülungen.* Täglicher Stuhlgang ist ausreichend, Darmspülungen können den Prozess aber beschleunigen.
- *Haut bürsten.* Nehmen Sie sich vor dem Duschen ein paar Minuten, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen.
- *Wechselbäder.* Benutzen Sie beim Duschen abwechselnd heißes und kaltes Wasser, um den Kreislauf und die Entgiftung anzuregen.
- *Infrarotsauna.* Schwitzen Sie reichlich und so oft Sie können.
- *Massage.* Planen Sie für jede Woche eine Massage ein, wenn Ihre Zeit und Ihr Budget das zulassen.
- *Lachen Sie.* Versuchen Sie, jeden Tag etwas zu finden, das Sie laut lachen lässt. Das verbessert die Körperchemie und baut Stress ab.
- *Schmieren Sie Ihren Darm.* Trinken Sie jeden Abend zwei Esslöffel Olivenöl, bevor Sie schlafen gehen.
- *Tagebuch.* Führen Sie ein „Logbuch“ darüber, was Sie essen, worum sich Ihre Gedanken drehen, wie es Ihnen geht und wie Sie geschlafen haben.
- *Halten Sie Ihren Fortschritt fotografisch fest.* Machen Sie jeden Tag ein Foto von sich, immer aus demselben Winkel und aus derselben Distanz.
- *Essen Sie jeden Tag eine Knoblauchzehe.* Entweder im Stück oder zwischen zwei dünnen Apfelscheiben. Sie können auch alte Knoblauchkapseln aufbrauchen.
- *Lesen Sie Bücher über Gesundheit und Wohlbefinden, das Nahrungssystem oder die Umwelt.* Nutzen Sie die Gelegenheit, um mehr darüber zu erfahren, was in Ihrem Körper vor sich geht. Ein gutes Verständnis dieser Vorgänge macht es wahrscheinlicher, dass Sie auch nach dem Programm den erreichten Zustand erhalten wollen.
- *Drücken Sie sich künstlerisch aus.* Tanzen, singen, malen, formen Sie, spielen Sie ein Instrument – was immer Sie inspiriert und Ihnen Freude macht. So aktivieren Sie Ihre rechte Gehirnhälfte, die unsere instinktive Seite repräsentiert. Das wird auch die gesamte Erfahrung mit CLEAN stärker in Ihr Gedächtnis einprägen. Wenn Sie sich irgendwann nicht mehr bewusst an das Programm erinnern, werden Ihre intuitiven Anteile Ihnen unter-schwellig dabei helfen, die richtigen Entscheidungen für Ihre Gesundheit zu treffen.