

DR. MED. ALEJANDRO JUNGER
und
AMELY GREEVEN

CLEAN

reinigen • restaurieren • regenerieren

Das revolutionäre Entgiftungsprogramm
zur Reaktivierung der Selbstheilungskräfte

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	9
Positive Stimmen zu CLEAN	14
Kapitel 1: Warum CLEAN?	17
Kapitel 2: Die Reise eines Arztes	30
Kapitel 3: Globale Toxizität: eine weitere „unbequeme Wahrheit“	39
Toxizität: Die Entstehung einer Diagnose.....	44
Was ist ein Toxin?	48
Kapitel 4: Moderne Nahrung auf dem Prüfstand:	
Wir sind, was wir essen.....	57
Die Ernährung in Amerika: Von Trenddiäten zum Standard.....	64
Kapitel 5: Wie Toxine Ihre Gesundheit beeinträchtigen	74
Der Tropfen.....	74
Der Sturm	76
Die Diagnose von Toxizität.....	90
Globaler Innerer Klimawandel.....	91
Quantentoxine	98
Kapitel 6: Die Wurzel aller Dysfunktion: Auf der Suche nach Antworten	102
Die Darmflora.....	103
Die Darmwand.....	106
Darmassoziiertes lymphatisches Gewebe (GALT).....	108
Unser zweites Gehirn.....	111
Grabe den Brunnen, bevor du durstig bist.....	112
Sind Ihre Gene Ihr Schicksal?	114
Kapitel 7: Das CLEAN-Programm	118
Die natürliche Fähigkeit zur Heilung.....	119
Der blinde Fleck der modernen Medizin.....	120
Was ist Reinigung?.....	122
So funktioniert CLEAN	124
Entgiftung: Ein alltäglicher Vorgang.....	125
Der Energiehaushalt des Körpers	127
Das Startsignal für den Entgiftungsmodus	130
Grundlegende Mechanismen von Entgiftungskuren	131
Die Entwaffnung der Giftstoffe: Die wichtige Rolle der Leber.....	134
Das Spektrum der Reinigungsmethoden.....	135
Warum CLEAN?	140

Erste Schritte	141
Bevor Sie beginnen	142
Das CLEAN-Programm	166
Es kann losgehen: Klären Sie Ihre Absicht.....	166
Ihre Aufgaben	169
Quantenentgiftung: Die Reinigung Des Geistes	189
Aufmerksamkeit, die Energie des Lebens	190
Der Umgang mit Hunger	197
Das CLEAN-Programm auf einen Blick	200
Der CLEAN-Planer	202
Erste Woche	202
Zweite Woche.....	206
Dritte Woche.....	210
Kapitel 8: Nach der Reinigung	212
CLEAN ausklingen lassen	213
Finden Sie Ihre Allergieauslöser	215
Ein Leben lang CLEAN.....	218
1. CLEAN essen im Alltag.....	220
2. CLEAN bleiben in einer toxischen Welt.....	228
3. Regelmäßige Entgiftung.....	230
4. Ein persönliches Netzwerk für ein Leben mit CLEAN	232
Bluttests: Immer im Bilde über wichtige Blutwerte	233
Ihr CLEAN-Wellnessplan auf einen Blick.....	237
Kapitel 9: Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Toxizität	239
Kapitel 10: Eine Vision der Zukunft.....	245
Kapitel 11: CLEAN-Rezepte	249
Flüssigmahlzeiten	251
Feste Mahlzeiten	264
Vegetarische Gerichte	265
Fischgerichte.....	274
Hühnchen- und Lammgerichte	283
Brotaufstriche / Dips.....	295
Anhang.....	298
Weitere Berichte von Anwendern	298
Wenig bekannte, aber verbreitete Schwermetallquellen	308
Verschreibungspflichtige Medikamente und Nährstoffmangel	310
Nährstoffe zur Entgiftung.....	315
Danksagungen	319
Index	323

Einführung

Vor drei Jahren besuchte mich, auf Anraten meiner Schwester, Fernando aus Uruguay. Ihn quälte ein Gesundheitsproblem, das seine Ärzte offenbar nicht zu lösen vermochten: Bei ihm war eine sogenannte „Fettleber“ diagnostiziert worden. In vielen Fällen steht diese Erkrankung mit Alkoholmissbrauch in Verbindung, aber Fernando trank nicht. Seine Ärzte hatten ihm gesagt, sein Zustand sei so ernst, dass seine Leberfunktion dauerhaft beeinträchtigt werden könne. Vielleicht sei gar eine Lebertransplantation nötig. Nach dem Termin hatten die Ärzte ihn nach Hause geschickt und gebeten, in einigen Monaten wiederzukommen, um seine Leberfunktion zu überprüfen und das Voranschreiten der Erkrankung zu beobachten.

Daraufhin flog Fernando in die Staaten und blieb drei Wochen lang. Er kam leicht übergewichtig bei mir an, wirkte älter, als er war, und berichtete, dass er kaum Energie habe. Ich erkannte das Problem umgehend und setzte ihn auf das CLEAN-Programm. Seine Leber, erklärte ich ihm, lagere Fett ein, um sich gegen die Reizung durch giftige Chemikalien zu wehren. Sein Körper litt unter einer schwerwiegenden toxischen Belastung, und das Fett, das der Leber ursprünglich als Verteidigungsmechanismus gedient und sich um sie angelagert hatte, zerstörte diese nun allmählich.

Eine gesunde Leber reguliert den Fettmetabolismus; kein Organ im Körper verbrennt mehr Fett. Auch findet in ihr ein Gutteil der elementaren Entgiftungsarbeit statt. Eine Fettleber lagert Fett ein, statt es zu verbrennen und aus dem Körper auszuschleiden. Durch die stetig zunehmende Menge an Fett funktioniert sie bald nur noch eingeschränkt, woraufhin sich Giftstoffe ansammeln. Wird die Ursache für die Symptomatik nicht erkannt, wird die schwer geschädigte Leber langfristig weitere ernste Gesundheitsschäden nach sich ziehen.

Fernando war ein mustergültiger Patient und hielt sich genauestens an das CLEAN-Programm. Binnen weniger Tage fühlte er sich besser, und als er abreiste, hatte er knapp 20 Pfund verloren. Darüber hinaus war seine Lethargie verschwunden, und er sah um viele Jahre jünger aus. Wieder zu Hause, suchte er seinen Arzt auf und bat um eine erneute Blutuntersuchung und einen weiteren Leberscan. Zunächst hatte sein Arzt ihn nicht empfangen wollen mit der Begründung, es sei zu früh für eine abermalige Untersuchung; die Zeitspanne sei zu kurz gewesen, als dass sich irgendetwas hätte verändern können. Aber Fernando blieb hartnäckig. Als er in der Praxis erschien, war der Arzt fassungslos über den körperlichen Wandel, der sich innerhalb kürzester Zeit

vollzogen hatte. Daher entschloss er sich, die Tests doch zu wiederholen, und zu seiner Verblüffung war die Fettleber spurlos verschwunden.

Fernando schilderte dem Arzt das CLEAN-Programm, und dieser bat um eine spanischsprachige Ausgabe. Fernando rief mich an, um mir die guten Neuigkeiten zu übermitteln, und sagte: „Bitte, du musst das Buch ins Spanische übersetzen. Dein Land braucht es.“

Nun, da das Jahr 2011 sich dem Ende zuneigt, hat sich ein weiterer Kreis in meinem Leben geschlossen. Nachdem „Clean“ in 13 Sprachen übersetzt worden ist, wurde es jetzt auch ins Spanische, meine Muttersprache, übertragen und in Uruguay, meinem Heimatland, in Druck gegeben. Ich wurde zu zwei der populärsten Fernsehshows des Landes sowie zu einer Konferenz eingeladen, die eigens für mich organisiert wurde, damit ich die neue spanische Buchfassung vorstellen konnte. Nach der Konferenz standen viele Menschen Schlange, um mir zu gratulieren und ihre Ausgabe signieren zu lassen. Auch Fernando war da, umarmte mich und dankte mir für die Erfahrung, die sein Leben nachhaltig verändert hat.

Aus aller Welt erreichen mich die unglaublichsten Geschichten. Personen, denen von ihren Ärzten beschieden worden war, dass nur ein operativer Eingriff und/oder eine dauerhafte Medikation ihnen helfen könnten, entgingen durch das CLEAN-Programm dem Skalpell und konnten ihre Medikamente absetzen. Aber sie wurden nicht nur ihre jeweilige Erkrankung los; sie verloren auch noch unerwünschtes Gewicht, gewannen neue Energie und sahen jünger aus, als sie es sich je erträumt hatten.

So war es auch bei Kathy, die mich aus Kopenhagen anrief, um eine zweite Meinung einzuholen. Sie litt unter Rückenschmerzen, gegen die sie Schmerzmittel nahm. Man hatte sie zur weiteren Analyse zu einem Rückenspezialisten geschickt, bei dem sie geröntgt worden war. Die Röntgenbilder ließen keine Probleme mit der Knochenstruktur erkennen, zeigten jedoch einen Schatten auf der rechten Seite im Lendenwirbelbereich. Eine Computertomografie bestätigte den Schatten, und auf einem Ultraschallbild war zu sehen, dass Kathy eine Zyste am rechten Eierstock hatte, die auf einen Nerv drückte und so die Rückenschmerzen verursachte. Kathy wurde an einen Chirurgen verwiesen, der umgehend operieren wollte, weil, wie er ihr erklärte, nichts anderes helfen würde. Durch eine Blutuntersuchung hatte sich herausgestellt, dass Kathy zudem an einer Anämie litt, sodass sie im Fall einer OP vermutlich eine Bluttransfusion benötigen würde. Einer solchen allerdings stand sie mit Skepsis gegenüber, denn eine Person aus ihrem engsten Freundeskreis war durch eine

verunreinigte Blutkonserve mit dem Humanen-Cytomegalie-Virus (HCMV) infiziert worden.

Auf der Suche nach einer Alternative kontaktierte Kathy mich. Nachdem ich mir ihren Fall angehört und ihre Laborwerte angesehen hatte, sagte ich ihr, dass eine OP womöglich wirklich unumgänglich sei. Ich riet ihr, die in sechs Tagen angesetzte Operation nicht abzusagen, aber sofort mit dem CLEAN-Programm zu beginnen. Kathy fing sogleich an und hielt sich peinlich genau an die Vorgaben des Programms. Am dritten Tag ließen die Rückenschmerzen nach. Am vierten Tag ging es ihr spürbar besser, sodass sie die Schmerzmittel absetzte. Am fünften Tag waren die Schmerzen vollständig verschwunden, und sie sagte die OP ab. Vier Wochen später veranlasste ich eine neuerliche Blutuntersuchung und eine Ultraschallaufnahme vom Eierstock. Der Befund war nahezu unauffällig. Die Zyste war um gut die Hälfte ihrer ursprünglichen Größe geschrumpft, und eine Anämie war nicht länger nachweisbar. Inzwischen ist fast ein Jahr vergangen, seit Kathy das Programm abgeschlossen hat, und die Symptome sind nicht wieder aufgetreten. Darüber hinaus fühlt sie sich so energiegeladener, wie sie es zum letzten Mal zwischen 20 und 30 gewesen ist (heute ist sie Ende 30). Auch ist sie so leistungsfähig wie seit zehn Jahren nicht mehr. Ich erklärte ihr, dass ihre Ernährung – und die giftigen Chemikalien darin – ihre Körperfunktionen lahmgelegt hätten und ihr Körper durch die Zyste versucht habe, diese Situation zu überleben. Nachdem wir die eigentliche Ursache behoben hatten, konnte ihr Organismus zu seinem natürlichen gesunden Zustand zurückfinden.

Es gibt weitere Geschichten von Patienten, die unter weit gängigeren Erkrankungen leiden, unter Problemen, derentwegen kaum jemand eine zweite Meinung einholt. So auch im Fall von Divakar, der in Mumbai vom CLEAN-Programm hörte. In den vergangenen Jahren hatte er stetig zugenommen, und im Rahmen mehrerer Arztbesuche wurde eine ganze Liste an Problemen festgestellt. Zunächst war sein Blutzuckerspiegel permanent erhöht, was zu der Diagnose führte, er sei Diabetiker. Man verschrieb ihm Metformin, ein weltweit gebräuchliches Diabetes-Medikament. Dann teilten seine Ärzte ihm mit, dass auch sein Blutdruck erhöht sei, und er erhielt ein zweites Medikament. Obendrein verschrieb man ihm später auch noch cholesterinsenkende Mittel, die er seinem täglichen Pillenpensum klaglos hinzufügte. Dass es Divakar durch diesen Tablettencocktail keineswegs besser ging, dürfte kaum verwundern. Doch seine Ärzte beharrten darauf, dass die Medikamente anschlügen, Blutdruck und Blutzuckerspiegel unter Kontrolle seien und sein Cholesterinspiegel nun im normalen Bereich liege.

Als Divakar an mich herantrat, lautete seine erste Frage: „Herr Doktor, wenn all diese Pillen helfen, wieso fühle ich mich dann schlechter als zu der Zeit, da meine Blutzucker-, Blutdruck- und Cholesterinwerte noch astronomisch hoch waren?“ Nach unserem ersten Treffen erklärte ich mich bereit, ihn unter Aufsicht seines Arztes auf das CLEAN-Programm zu setzen. Ich redete mit dem Arzt, und wir einigten uns darauf, dass wir Divakar während des 21-tägigen Programms schrittweise die Medikamente entziehen, dabei aber ständig Blutdruck und Blutzuckerspiegel im Auge behalten würden. Zunächst sollte er auf die Cholesterinsenker verzichten. Am dritten Tag des CLEAN-Programms setzten wir seine Blutdrucktabletten ab. Sein Blutdruck schnellte nicht etwa in die Höhe, sondern war sogar niedriger als während der Medikation, die doch speziell auf ein Senken des Spiegels ausgelegt war. Ab dem siebten Tag nahm Divakar kein Metformin mehr, und sein Blutzuckerspiegel stieg zwei Tage lang, ehe er sich normalisierte. Seine Cholesterinwerte überprüften wir erst einige Wochen nach Abschluss des Programms, weil sie sich nicht sofort „beruhigen“, sondern während des Programms recht verwirrend sein können. Als sie sich schließlich regulierten, sank nicht nur das „schlechte“ Cholesterin, sondern zudem verbesserte sich der Wert des „guten“ signifikant. Sein Triglycerid-Wert war niedriger, als er es je zuvor – mit oder ohne Medikation – gewesen war.

Im Laufe des Programms verlor Divakar 25 Pfund, und seine saisonal auftretenden Allergien verschwanden ebenso wie seine körperlichen Schmerzen. Wohin er auch ging, fragten ihn die Leute, was er getan habe. Obwohl es ihm peinlich war, darüber zu reden, vertraute er mir an, dass sein Sexleben wieder so gut wie in den Flitterwochen sei.

Was Divakar erlebt hat, erleben Tausende Menschen auf der ganzen Welt: Sie erkennen die grundlegende Ursache ihrer jeweiligen Erkrankung, verzichten auf so unnötige wie giftige Medikamente und erfahren, wie ungemein wohltuend das ist, was ich als wahre Gesundheit bezeichne. Mit jeder neuen Geschichte wird deutlicher, dass sich durch die zahlreichen und durchschlagenden Effekte des CLEAN-Programms das Leben von Millionen Menschen verbessern ließe. Es ist mir ein Anliegen, so viele Menschen wie möglich zu erreichen und ihnen zu zeigen, was sich erzielen lässt, wenn man nur die erstaunliche Selbstheilungsfähigkeit des Körpers wiederherstellt.

Es ist ein Weg, den ich niemals allein bewältigen könnte, und zum Glück muss ich das auch nicht. Eine ganze Armee an Wellnesskriegern steht mir zur Seite. Das Team, das ich gemeinsam mit meinen Partnern Dhruvil und Albert zusammengestellt habe, hat es sich zur Aufgabe gemacht, das CLEAN-

Programm weltweit zu verbreiten, indem sie es einem nach dem anderen persönlich nahebringen.

Darüber hinaus haben wir das CLEAN-Team auf die Beine gestellt, das Menschen bei der Durchführung des Programms unterstützt. Bei dem Team handelt es sich um eine engagierte Gruppe von qualifizierten Leuten, die die Betroffenen anspornen, beraten und durch jede Stufe des CLEAN-Programms sowie im Anschluss daran begleiten. Ihnen gelten mein größter Respekt und meine Dankbarkeit. Unterstützt werde ich auf meinem Weg auch von den (derzeit) 35.000 Personen, die sich über unsere Website zur CLEAN-Community gesellt haben. Sie spielen eine wesentliche Rolle bei der Verbreitung des Programms, helfen anderen mit Tipps und Feedback und halten uns auf dem Laufenden, was mit der Anwendung alles erreicht werden kann. Als ich vor etwa fünf Jahren das CLEAN-Programm konzipiert habe, hätte ich nie gedacht, dass sich eine weltweite Bewegung daraus entwickeln würde. Dass es so ist, ehrt und beflügelt mich.

Tag für Tag werde ich von meiner Frau Carla inspiriert, die instinktiv nach den Prinzipien lebt, welche ich mir erst langwierig aneignen und in mein Leben integrieren musste. Ich bin ihr dankbar für ihre Führung, während ich immer noch lerne, den CLEAN-Grundsätzen gemäß zu leben und die Gaben zu teilen, die ein solches Leben mit sich bringt.

Nachdem ich Zeuge werden durfte, wie zahllose Menschen wie Fernando, Kathy und Divakar das transformative Potenzial des CLEAN-Programms für sich entdeckt haben, möchte ich auch Ihnen ans Herz legen, den nächsten Schritt zu tun. Lassen Sie Ihren Körper zu seinem natürlichen Zustand des Wohlbefindens zurückfinden und erschließen Sie sich, was Ihnen zusteht: Gesundheit, Vitalität und innerer Frieden.

Dr. Alejandro Junger

Positive Stimmen zu CLEAN

Hallo an alle, die sich zur Durchführung des CLEAN-Programms entschlossen haben oder es in Erwägung ziehen. Ich möchte Ihnen einen kleinen Vorgeschmack auf das geben, was Sie erwartet.

Das CLEAN-Programm hat innerhalb von 21 Tagen meinen Körper gewandelt; ich habe eine reine Haut bekommen, und meine Augen strahlen. Inzwischen schlafe ich jede Nacht durch, ohne mit den Zähnen zu knirschen, sodass ich keine Aufbisschiene mehr brauche. Meine chronische Kranio-mandibuläre Dysfunktion ist verschwunden. Allein schon deswegen hat sich die Reinigung gelohnt. Ich fühle mich ausgeglichener und optimistisch. Das CLEAN-Programm hat mir zu einem neuen Verhältnis zum Essen verholfen und mir gezeigt, was wahre Gesundheit ist.

Inzwischen bin ich bei Tag 40 angelangt. Seit den ersten 21 Tagen habe ich an meiner Ernährung nur wenig geändert, weil ich mich damit so großartig fühle! Ich kann das Programm gar nicht genug loben. CLEAN ist ungemein einfach und doch effektiv! Ich liebe es!

Danke an alle in den Foren und natürlich an Dr. Junger!

*Darrick Draper, 33
Astoria, New York*

Ich hatte stets geglaubt, ziemlich gesund zu leben, aber wie es bei vielen Menschen der Fall ist, bin auch ich wohl nach und nach in schlechte Gewohnheiten abgeglitten. Die Folgen waren chronische Schlaflosigkeit, fahle, aufgedunsene Haut, einige Pfunde zu viel, Kopfschmerzen sowie eine Anfälligkeit für Erkältungen. Mir fehlte Energie, ich war antriebslos, und obendrein war ich auch noch regelrecht süchtig nach Süßem. Ich danke Gott dafür, dass ich auf das ungemein wichtige Buch von Dr. Alejandro Junger aufmerksam wurde. Einmal angefangen, habe ich es bis zur letzten Seite nicht aus der Hand gelegt, und während des Lesens wuchs die Überzeugung in mir, dass ich an meinem Zustand endlich etwas würde ändern können.

Mein oft steiniger Weg durch das Entgiftungsprogramm wurde mir durch das CLEAN-Team und die Online-Community erleichtert. Sie haben mir geholfen und mich unterstützt, haben mich eifrig mit Informationen und Rezepten versorgt und mich angespornt. Sie waren sozusagen meine Cheer-

leader und haben ein neues, leidenschaftliches Interesse an allem rund um das Thema Gesundheit in mir geweckt.

21 Tage genühten, um mein Leben von Grund auf zu ändern. Ich danke Dr. Junger aus tiefstem Herzen. Ich fühle mich großartig. Die ganze Nacht durchzuschlafen ist einfach himmlisch. Ich bin voller Energie, nicht länger aufgedunsen und habe darüber hinaus sechs Pfund verloren. Mein ganzer Körper ist straffer ... Meine Haut ist glatt und rein und nicht länger großporig. Die Zuckersucht ist verschwunden. Außerdem bin ich wacher ... ich fühle mich klar im Kopf und nicht länger wie auf Autopilot. Ich habe sogar entdeckt, dass mein Körper unglaublich intelligent ist, und ich habe gelernt, auf ihn zu hören.

Heute ist mein letzter Entgiftungstag. Ich laufe schon den ganzen Tag über tanzend und singend umher. Mein Gesicht schmerzt, weil ich nicht aufhören kann zu lächeln. Mein Freund hat mich ein „strahlendes, schönes, fröhliches Energiebündel“ genannt. DAS, liebe Leute, ist das wunderbarste Kompliment, das ich je erhalten habe. Oh, Freude ... das Leben ist herrlich!

Seit 30 Jahren reise ich durch die Welt, aber nie habe ich mit Geist, Körper und Seele eine solch wundervolle, erhellende Reise wie diese erlebt. Sie hielt den einen oder anderen Engpass bereit, aber ich hätte noch weit mehr ertragen, um das LEBEN so zu erfahren, wie ich es derzeit tue. Das Ziel, das Sie alle ins Auge gefasst haben, ist ein fantastischer Ort!

Bleiben Sie am Ball, denn es ist die Sache ABSOLUT wert.

*Sally-Ann Webb, 47
Auckland, Neuseeland*

Die allerwichtigste Quelle, aus der ich während des CLEAN-Programms Kraft ziehe, ist die Übung der Achtsamkeit. Genauer gesagt ist es mein Zen-Geist, der mich beim CLEAN-Programm unterstützt, so wie das CLEAN-Programm meinen Zen-Geist schult. Wie? Das CLEAN-Programm eignet sich hervorragend, um die Achtsamkeit zu schulen. Man trainiert damit Gelassenheit und Selbstbeherrschung, Disziplin und Konzentration. Nahrung ist Leben, und die Art, wie wir unsere Nahrung zu uns nehmen, spiegelt wider, wie wir das Leben angehen. In unserem Essverhalten zeigt sich viel von unserer Persönlichkeit. Durch das CLEAN-Programm nehme ich jede Mahlzeit aufmerksam und maßvoll zu mir, dankbar und respektvoll. Ich habe das große Ganze im Blick – unsere Privilegien ebenso wie die Ungerechtigkeit auf der Welt –, während ich das Essen, das mir Energie und Leben spendet, voll und ganz auskostete. Dank des CLEAN-Programms lassen sich die Zeit und Energie, die

bislang an den Esswahn verschwendet wurden, nun darauf verwenden, ganz im Augenblick zu leben und zu lernen, diesen in aller Intensität und Freude zu genießen – bis auf den kleinsten Bissen. So wird essen zu einer bedeutsamen, beinahe kontemplativen Tätigkeit, und es ist durchaus sinnvoll, jede Mahlzeit zu beginnen, indem man tief durchatmet, sich leicht verbeugt und lächelt. Dadurch trainiere ich – neben dem Essen – meine gesamte Lebenseinstellung. Ich wette, dass auch Sie es schaffen, Maßlosigkeit, Vermessenheit und Verschwendungssucht aus Ihrem Dasein zu verbannen, indem Sie lernen, diese Übel in Ihrem Essverhalten zu eliminieren. Während des CLEAN-Programms klären Sie Körper und Geist. Die gewonnene „Leichtigkeit“ ist ein fantastisches Geschenk (vor allem für eine bescheidene Kampfsportlerin wie mich). Sie sorgt dafür, dass ich meine Mitte finde und körperlich wie geistig gefestigt bin. Ganz zu schweigen davon, dass meine gesteigerte Gelassenheit, Selbstbeherrschung, Disziplin und Konzentration effizient und erfolgreich meine Entschlossenheit stählt, eine jede vor mir liegende Aufgabe zu bewältigen (darunter auch die, das CLEAN-Programm durchzuhalten!). Es ist ein positiver Kreislauf!

*Paola Ferrari, 46
Houston, Texas*

Was für ein großes Geschenk. Ich hätte es nie für möglich gehalten. Auch hätte ich nie gedacht, dass es mir gelingen würde, mich von meinen Süchten und Abhängigkeiten zu befreien. CLEAN ist ein EFFEKTIVES Programm, das meine Erwartungen weit übertroffen hat. Das wiederum hat mich befähigt, meine Erwartungen im Hinblick auf meine eigenen Fähigkeiten zu übertreffen – körperlich, mental und emotional: Ich laufe Berge hinauf und weine jedes Mal vor Freude; ich suche mir höhere Wellen als früher zum Surfen; ich schwimme eine Meile, ohne vor der Distanz zurückzuschrecken; ich versuche Kunden anzuwerben, die ich bislang nie in Erwägung gezogen habe; ich warte mit Rat, Vorschlägen und Strategien auf, wo ich mich vormals im Hintergrund gehalten habe; ich beginne den Tag friedvoll mit Meditation; ich bin stolz auf mich, genieße jeden Tag mehr denn je und bin dankbar für alles in meinem Leben, für die großen wie für die kleinen Dinge.

*Ria McVeigh, 35
Santa Monica, Kalifornien*

Kapitel 1

Warum CLEAN?

Sie sitzen auf einer Kiste und betteln um Kleingeld zum Überleben. Dabei ahnen Sie nicht, dass sich in der Kiste ein Schatz befindet, der nicht nur Ihr Überleben sichert, sondern Sie auch noch reicher macht, als Sie es sich je hätten träumen lassen.

Und damit stehen Sie nicht allein da. Millionen Menschen weltweit geht es genauso. Vielleicht betteln Sie nur um Hilfe bei einem kleinen, aber lästigen Gesundheitsproblem, z. B. bei Übergewicht, anhaltender Erschöpfung, Allergien, Depression oder Verdauungsstörungen. Womöglich benötigen Sie Hilfe, damit aus Ihrem kleinen kein großes Problem wird, wie es die sogenannten Zivilisationskrankheiten sind – Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Adipositas und Autoimmunerkrankungen. Eventuell möchten Sie einfach jünger und strahlender aussehen und sich auch so fühlen, also den Alterungsprozess verlangsamen.

Man mag Ihnen Kleingeld in Form von verschreibungspflichtigen Medikamenten und operativen Eingriffen zuwerfen, und Sie glauben, dass diese eine wichtige Rolle beim Lösen Ihres Problems spielen. Also strecken Sie weiterhin die Hand aus und greifen nach allem, was Ihnen dargeboten wird, stets in der Hoffnung darauf, dass sich das Versprechen auf Hilfe erfüllt, das Pharmakonzerne und Werbung Ihnen geben.

Die Wahrheit allerdings sieht anders aus. Sie sind der Heilkraft viel näher, als Sie meinen. Diese gehört bereits Ihnen, und Sie brauchen weder Medikamente noch Behandlungen oder kostspielige Experten, um darauf zugreifen zu können. Genau genommen sitzen Sie darauf.

Die Kiste, auf der Sie thronen, ist Ihr unglaublicher, von Natur aus weiser Körper. Der innere Reichtum, der Ihre wildesten Träume übersteigt, besteht in kerngesundem Wohlbefinden und einem langen Leben; beides steht Ihnen von Geburt an zu.

Worum genau handelt es sich bei diesem inneren Schatz, der Ihnen zu einem solchen Dasein voller Vitalität, Schönheit und Kraft verhilft? Es ist etwas, das Sie wahrscheinlich nie zu schätzen gelernt haben. Es handelt sich um ein System, das von Natur aus für Gesundheit, jugendliches Aussehen und Zufriedenheit sorgt, sofern Sie es funktionstüchtig halten. Es ist das fehlende Teil im

Gesundheitspuzzle – eine ungenutzte Quelle der Heilung, der Regeneration und der Verjüngung. Gemeint ist das intuitive System, das Sie reinigt und dafür sorgt, dass Sie „clean“ – sauber – bleiben: Ihr Entgiftungssystem.

Dieses System aus zahlreichen, im Körper zusammenwirkenden Organen und physiologischen Prozessen ist ein Urquell der Gesundheit. Sein Wert ist allerdings in Vergessenheit geraten. Die moderne Medizin ist so fasziniert von Molekülen und Mikrotechnik, dass sie ihr Augenmerk wie besessen auf immer winzigere Aspekte unserer Biologie richtet und dabei das Interesse an den übergeordneten Körpersystemen verliert, die unser Überleben und unser Wohlbefinden gewährleisten. Das ist ein Fehler. Viele der Gesundheitsprobleme, die einen Großteil der modernen Menschheit geißeln und die Gesellschaft eine Menge Geld kosten, lassen sich lindern. Statt *immer* detailorientierter vorzugehen, *immer mehr* Superspezialisten anzuwerben, *mehr* Technologien zu ersinnen und *mehr* Medikamente einzuführen, sollte man den Blickwinkel weiten und etwas Simpleres tun: die Aufmerksamkeit auf den längst vorhandenen Schatz, das Entgiftungssystem, lenken und dessen Potenzial wieder aktivieren.

Eine Zeitspanne, in der man sich ganz auf die Entgiftung konzentriert, stellt einen Neustart für die Gesamtheit von Körper und Psyche dar. Sie eröffnet Ihnen den Zugriff auf unerschöpfliche Energiereserven, von deren Existenz Sie nichts wussten. Sie werden feststellen, dass ein jeder Teil Ihres Körpers besser funktioniert, Disharmonien ausgeglichen werden und lästige Symptome die Chance erhalten, von selbst zu verschwinden – allein dadurch, dass Sie ein System „einschalten“, das Ihnen angeboren ist und geduldig darauf wartet, Ihnen dienen zu dürfen.

Stellen Sie sich vor, Ihr rechter Arm wäre seit der Geburt an Ihrer rechten Seite angeheftet. Während Sie heranwachsen, benutzen Sie ausschließlich den linken Arm und halten dies für normal, weil es sich bei allen anderen Menschen genauso verhält. Als Erwachsener werden Sie Zimmermann, Ihr Unternehmen wächst und die Arbeit verdoppelt sich jährlich. Kurz bevor Sie unter der Belastung zusammenbrechen, klingelt ein Fremder an Ihrer Tür. Er löst Ihren rechten Arm, und überrascht starten Sie durch, ohne vorher auch nur etwas von dieser Möglichkeit geahnt zu haben. Sie sind nicht länger überlastet und unfähig, Ihre Aufträge auszuführen, sondern schöpfen nun Ihr wahres Potenzial aus und schaffen mehr denn je.

Der Fremde an Ihrer Tür ist das in diesem Buch beschriebene CLEAN-Programm. Der befreite Arm steht dafür, das volle Potenzial des Entgiftungssystems freizulegen und den Entgiftungsprozess anzukurbeln. Die daraus resultierende überbordende Leistungsfähigkeit symbolisiert die naturgegebene

Fähigkeit Ihres Körpers, stets voller Energie zu sein, Erkältungen und Grippe bekämpfen und Allergien heilen zu können, in Würde zu altern sowie Krankheiten in Schach zu halten.

Für wen ist diese Entgiftungskur gedacht? Für jeden, der ein modernes Leben führt, sich modern ernährt und in der modernen Welt lebt.

Seit Jahrtausenden weiß der Mensch um die Existenz toxischer Einflüsse, die zu Störungen, Schäden, Krankheit, vorzeitigem Altern und Tod führen. Toxine können uns reizen und belasten und den Körper letztlich in vielerlei Hinsicht mal mehr, mal weniger stark leiden lassen. Betroffen sein kann jeder Bereich, von der unermesslichen Welt der Gedanken und Emotionen bis hin zum materiellen Stoffhaushalt – den chemischen Stoffen, die unsere Zellen tagtäglich als Abfallprodukt generieren. Den Kulturen des Altertums war bekannt, dass wir über ein großartiges Entgiftungssystem verfügen, das auf dem harmonischen Zusammenspiel mehrerer kleiner Systeme beruht. Dieses System ist unablässig aktiv; ja, ohne es würden wir keine Sekunde überleben. Würde der Körper diese komplexe Symphonie aus verschiedensten Aktionen nicht permanent koordinieren, würden die Abfallprodukte sich anhäufen. Wir würden krank werden und schließlich sterben. Der elementare Entgiftungsmodus, in dem sich unser Organismus in jedem Moment unseres Daseins befindet, ist Teil der Grundformel des Lebens. Er macht unsere Existenz überhaupt erst möglich.

In den Heiltraditionen vergangener Zeiten war bekannt, wie wichtig es ist, das Entgiftungssystem zu unserem Vorteil zu nutzen, um das eigene maximale geistige, emotionale und körperliche Potenzial ausschöpfen zu können. Weise und Heiler zahlreicher Kulturen aller Länder und Zeitalter wussten, dass dieses wunderbare System regelmäßig eine intensivere Entgiftungsphase durchlaufen muss, als es im Alltag der Fall ist, damit es mit den angestauten Giftstoffen fertig wird, die sich in Zeiten des Übermaßes an Essen, Aktivität und Stress rasch ansammeln.

Die Ärzte der alten Heiltraditionen wussten, dass es ein wesentlicher Bestandteil des Lebens ist, den wichtigsten Körpersystemen, vor allem dem Verdauungssystem, auch einmal Ruhe zu gönnen. Fasten, der Rückzug in die Stille sowie Phasen der Kontemplation wurden als unerlässlich für ein friedvolles, gesundes und erfüllendes Leben angesehen. Das war nicht nur ein esoterisches Konzept. Die genetische Evolution des Menschen – aus der sich die optimale Funktionstüchtigkeit unseres Körpers ergeben hat – ist dadurch geprägt worden, dass wir als Jäger und Sammler zwangsläufig haben fasten müssen. Über Jahrtausende hinweg folgten auf Perioden des Überflusses Zeiten des notgedrungenen Fastens. Längere Hungerperioden waren unum-

gänglich, aber genau das erwies sich als Schlüssel zur Gesundheit. In einem solchen Zeitraum wurde das Entgiftungssystem aktiviert und hatte viel Zeit und Energie, um seine unverzichtbare Reinigungsarbeit leisten zu können. Dabei wurde der Körper von jeder Menge eingeschlossenen Altlasten in Form von Abfallprodukten befreit, weil das Entgiftungssystem nun nicht mit dem Verdauungssystem um Ressourcen konkurrieren musste.

Inzwischen hat das Leben sich gewandelt. Wir stehen am Anfang eines evolutionären Paradoxons. Je mehr die Toxizität des modernen Lebens zunimmt und wir mit unnatürlichen Giftstoffen in Nahrung und Umwelt bombardiert werden, desto unerlässlicher wird die *Entgiftung*. Die Fähigkeit unseres Körpers, der Belastung Herr zu werden, ist allerdings nicht in demselben rasanten Tempo gewachsen. Wie auch? Die Welt hat sich innerhalb eines Jahrhunderts drastisch gewandelt, aber eine einzige genetische Veränderung am menschlichen Körper bedarf vieler Generationen. Je giftiger das Leben, je nährstoffärmer unser Essen und je stressiger das Leben, desto machtloser steht unser wunderbares Entgiftungssystem dem Ansturm gegenüber. Es befindet sich sozusagen im Winterschlaf: Zwar ist es noch vorhanden und bewältigt tagtäglich gerade so viele Schadstoffe, dass wir am Leben bleiben, doch unter der vermehrten Belastung, die das 21. Jahrhundert in Form von minderwertiger Nahrung, Umweltgiften und Stress mit sich bringt, droht es zusammenzubrechen.

Wir alle bekommen die Auswirkungen mehr oder weniger stark zu spüren. Weitverbreitete Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Allergien, Gewichtsprobleme, Depressionen, innere Unruhe und Schmerzzustände werden größtenteils durch ein überlastetes Entgiftungssystem hervorgerufen. Man sieht älter aus, als man ist, fühlt sich abgeschlagen und strotzt nicht mehr vor Gesundheit – auch das resultiert daraus. Allerdings lässt sich all dies umkehren und oft heilen, wenn man gezielt entgiftet.

Ein vorzeitiger Tod ist tragischerweise meist die unmittelbare Folge eines überlasteten Entgiftungssystems. Eine der häufigsten Konsequenzen eines unzulänglich arbeitenden Entgiftungssystems ist die Entzündung, eine notwendige, jedoch heutzutage erschreckend überbeanspruchte Überlebensstrategie des Körpers. Die moderne Medizin ist sich erst jüngst der Tatsache bewusst geworden, dass modernen Epidemien wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Autoimmunerkrankungen oft eine chronische Entzündung zugrunde liegt. Die Wurzel des Problems erkennt die Medizin jedoch nach wie vor nicht – die Toxizität des modernen Lebens und die Unfähigkeit des Körpers, damit umzugehen. Nur wenn wir mit der Behandlung an dieser Wurzel ansetzen, können wir Krankheiten effektiv bekämpfen.

Mehrere Tage die Woche besuche ich Patienten im Eleven Eleven Wellness Center mitten in Manhattan. So auch Ellen, die verzweifelt war, als ich sie zum ersten Mal aufsuchte. Bei ihrer diesjährigen Vorsorgeuntersuchung hatte der Arzt ihr Medikamente gegen Bluthochdruck verordnet. Es widerstrebte ihr sehr, diese zu nehmen, weil sie überzeugt war, dass es doch eine natürlichere, den Blutdruck senkende Methode geben müsse. Ihr Arzt hielt allerdings keine Alternative bereit, sondern hatte ihr, wie sie es nannte, eine „von Gott in Stein gemeißelte“ Diagnose mitsamt einem festgelegten Medikationsplan präsentiert. Das passte ihr nicht; sie wollte jemanden, der ihr dabei half, in Eigenverantwortung zu genesen, statt sie in eine Abhängigkeit von teuren Medikamenten zu treiben. Außerdem beschlich sie das Gefühl, dass die tägliche Einnahme chemischer Arzneimittel ihren Körper belasten würde, obwohl sie nicht erklären konnte, woher dieser Verdacht kam.

Um Ellen auf den richtigen Kurs zu bringen, empfahl ich ihr, das CLEAN-Programm durchzuführen. Sie zögerte, weil sie befürchtete, dass dadurch ihre Leistungsfähigkeit im Beruf abnehmen könnte. Andererseits war es ihr so wichtig, blutdrucksenkende Medikamente zu vermeiden, dass sie bereit war, einige Unannehmlichkeiten in Kauf zu nehmen. Sie hielt sich streng an die Programmvorgaben und trieb weiterhin fünf Tage die Woche Sport, wenn auch nicht so intensiv wie zuvor. Ihr Befund nach Abschluss des CLEAN-Programms war bemerkenswert: Ihr Blutdruck war um 25 Prozent gesunken, sie hatte 21 Pfund abgenommen, ihr Körperfettanteil war um sieben und ihr Cholesterinspiegel gar um 40 Prozent zurückgegangen. Sie hatte nie Hunger verspürt, war energiegeladener und schlief hervorragend. Selbst ihr Arzt gratulierte ihr zu den Werten. Indem sie während der Kur auf einige Ernährungsgewohnheiten verzichtet und ihrem Verdauungssystem eine Pause gegönnt hatte, hatte Ellen ihrem Körper einen Weg zurück zur Gesundheit eröffnet. Dadurch, dass sie frühzeitig gehandelt hatte, konnte sie den hohen Blutdruck und den erhöhten Cholesterinspiegel senken. Beide Aspekte hätten sie früher oder später in die Praxis eines Kardiologen befördert.

Obwohl ich als Arzt auf Herzerkrankungen spezialisiert bin, erstaunt mich immer wieder, wie ein Entgiftungsprogramm den Gesundheitszustand meiner Patienten verbessert – und das auf leicht nachvollziehbare Weise. Viele Ärzte, die eine westliche Medizinausbildung genossen haben, betrachten „Reinigung“ nach wie vor als etwas, das ins Randgebiet der alternativen Heilkunde fällt. In der integrativen Medizin hingegen vereinen sich altes und neues Wissen, und was ich heute über die Entgiftung weiß, deckt sich vollständig mit dem, was ich in Studium und Praxis gelernt habe. Die Entgiftung ist eine ganzheitliche, elementare Quelle der Gesundheit, die westlichen Ärzten während ihrer Aus-

bildung nicht so umfassend vermittelt wird, wie ich sie heute begreife. Dessen ungeachtet ist ihre Heilkraft stets vorhanden und zum Greifen nah gewesen.

Ich habe viele Menschen zurück auf den Weg zu dem hohen Gesundheitsniveau gebracht, das ihnen zusteht – sie wurden schlanker, strahlender, glücklicher, widerstandsfähiger und waren weniger durch den schlechten Gesundheitszustand beeinträchtigt, der sich vormals hemmend auf ihr Leben ausgewirkt hatte. Dieses Buch sowie das darin beschriebene Reinigungs- und Entgiftungsprogramm sind aus meinen diesbezüglichen Erfahrungen erwachsen. In dem Buch wird die Verbindung zwischen Toxizität und den meisten Krankheiten herausgestellt. „Unwohlsein“ sollte meines Erachtens „Un-Wohlsein“ geschrieben werden, um neben echten Krankheitszuständen, die auf Toxine zurückgehen, auch den Verlust des Wohlbefindens zu verdeutlichen. In diesem Werk lege ich dar, dass Giftstoffe – statt als unsichtbare Stoffe irgendwo „dort draußen“ in der Umwelt umherzuschweben – direkt in den Körper eindringen und ihn von innen heraus zersetzen. Je mehr Giftstoffe sich ansammeln, desto mehr Körpersysteme werden, eines nach dem anderen, in Mitleidenschaft gezogen, allen voran der Darm.

Im Laufe des Buches werden Sie herausfinden, dass die frühen Anzeichen und Symptome einer Vergiftung in unserer Kultur verwechselt und ignoriert werden. Oft werden sie als „normaler“ Verschleiß unserer Körperteile abgetan, so als könnte nichts dagegen unternommen werden. Das Unvermögen, die Anfangssymptome zu erfassen, hat zur Folge, dass sich im Laufe der Zeit gravierendere Signale und Symptome manifestieren. Gemeinhin werden sie mittels Medikamenten und Operationen unterdrückt, wodurch die grundlegende Ursache abermals nicht untersucht und somit nicht behoben wird. Letzten Endes brechen unter der toxischen Überlastung ein oder mehrere Körpersysteme zusammen, woraufhin die chronischen Erkrankungen einsetzen, die nur schwer in den Griff zu bekommen sind.

Die moderne Medizin ist noch immer blind gegenüber der Verbindung zwischen Toxizität und Krankheit. Stattdessen warten Ärzte gemeinhin bis zum Kollaps in Gestalt eines akuten Notfalls, um die Lage dann mit schweren Geschützen (starken Medikamenten und Chirurgie) zu retten. Dieses medizinische Artilleriefeuer verstärkt die toxische Belastung jedoch nur; statt das Problem an der Wurzel zu beheben, sorgt eine solche Behandlung dafür, dass der Körper noch mehr giftige Rückstände zu beseitigen hat.

Dieses Buch wird die Zusammenhänge offenlegen, die – wie die bereits erwähnte Kiste, auf der Sie seit Jahren sitzen, die zu öffnen Sie aber nie erwogen haben – von einem Großteil der Gesellschaft und der modernen Medizin ausgeblendet werden. Erklärt wird auch, wie ein durch Ernährung und

Umweltgifte gereizter Darm eine ganze Bandbreite an Symptomen nach sich ziehen kann, die Sie womöglich nie mit einer Vergiftung in Verbindung gebracht hätten. Dazu gehören jahreszeitlich bedingte Allergien, Hautausschläge, Depressionen oder auch nur ein Mangel an Lebensfreude. Das vorliegende Werk verschafft Klarheit über die zahllosen Reinigungs- und Entgiftungsprogramme, die den Markt überschwemmen, und erläutert die wissenschaftliche Verbindung zwischen ihnen. Es wird ausführlich beschrieben, mit welchen Giftstoffen man es tagtäglich zu tun hat, wo sich diese verbergen, wie man ihnen ausgesetzt ist und inwiefern sie sich auf Leben und Gesundheit auswirken. Dieses Buch dient als Leitfaden, um in einer toxischen Welt zu überleben und sich dabei wohlfühlen.

Viel wichtiger ist allerdings, dass es Ihnen die Mittel in die Hand gibt, die volle Leistungsfähigkeit Ihres Entgiftungssystems wiederherzustellen. Dadurch können Sie eine Tiefenreinigungsphase anstoßen und die körpereigene Fähigkeit reaktivieren, sich zu heilen, zu regenerieren und gar zu verjüngen. Das CLEAN-Programm ist ein einfacher, risikoloser und medizinisch untermauerter Weg, das tiefgründige Wissen aus alter Zeit auf moderne Weise umzusetzen. Sie werden erfahren, dass sich eine Reinigungs- und Entgiftungskur nicht störend oder einschränkend auf den Alltag auswirken muss. Sie lässt sich in einen geregelten Tagesablauf integrieren, versorgt Sie mit der nötigen Energie und eliminiert nach und nach die Giftstoffe, die ein optimales Funktionieren von Körper und Geist unterbunden haben. Falls dies Ihre erste Reinigungskur ist, können Sie langsam anfangen, indem Sie sie nur eine Woche lang durchführen. Sie können auch einen größeren Schritt wagen und eine zweiwöchige Entgiftungskur auf sich nehmen. Oder Sie gehen gleich in die Vollen und entscheiden sich für drei Wochen. Ob Sie das CLEAN-Programm nun sieben, 14 oder 21 Tage lang absolvieren – jeder einzelne Tag wird helfen, Sie davor zu bewahren, in die geläufigen Statistiken einzugehen, die den Anschein erwecken, dass Herzerkrankungen, Krebs und andere moderne Krankheiten so gut wie unumgänglich sind und dass mit dem Altern unweigerlich Degeneration, Klinikaufenthalte und Abhängigkeit einhergehen. Immer, wenn Sie den CLEAN-Prozess durchlaufen, verbessern Sie damit Ihre Fähigkeit, das hohe Gesundheitsniveau zu erreichen und zu erhalten, für das Ihr Körper ausgelegt ist.

Was ist CLEAN?

CLEAN ist ein Mittel zur Regeneration, Harmonisierung und Heilung, dessen sich jeder bedienen kann. Da CLEAN auf die Bedürfnisse aktiver, viel beschäftigter Menschen zugeschnitten ist, handelt es sich um einen simplen, praxisorientierten Entgiftungsplan, der sich ins Alltagsleben einbinden lässt, statt Sie zu einer Auszeit zu nötigen. CLEAN unterscheidet sich von anderen populären Entgiftungsmethoden, die bei Schönheitskuren oder im Rahmen alternativer Therapien eingesetzt werden, wie intensive Saft- und Fastenkuren oder sanftere Rohkostdiäten. Eingehende klinische und persönliche Erfahrungen haben mir gezeigt, dass diese Praktiken für die meisten Menschen zu viel Zeit, Energie oder auch Aufmerksamkeit beanspruchen. Die beste Wirkung erzielen diese Methoden bei Leuten, die ihre Ernährung schon seit längerer Zeit umgestellt haben; alles in allem eignen sie sich eher dafür, im Rahmen eines Retreats angewandt zu werden. In einigen Fällen können solche anspruchsvollen Kuren sogar gefährlich sein. Den Körper von Abfallprodukten zu befreien, ohne ihn gleichzeitig behutsam mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, kann dazu führen, dass die toxische Belastung zu- statt abnimmt. Intensive Entgiftungsprogramme können einen Menschen auslaugen und ihn schlimmstenfalls gefährden.

Das CLEAN-Programm ist sicher und effizient zugleich. Es stützt sich auf innovative wissenschaftliche Erkenntnisse zur Funktionsweise unserer Organe, Hormone und Enzyme. Den Kern bilden die folgenden simplen, nachvollziehbaren Konzepte:

1. Toxine und Stress behindern die normalen Funktionsabläufe und die Selbstheilungskräfte unseres Körpers.
2. Moderne Ernährungs- und Lebensgewohnheiten vergiften unseren Körper und liefern nicht die Nährstoffe, die er braucht, um optimal zu funktionieren.
3. Indem man alles Störende entfernt und alles Fehlende zuführt, wird der Körper rasch wieder gesund und die Energie kehrt zurück. Wir fühlen uns großartig und sehen auch so aus.

Das CLEAN-Programm besteht aus drei einwöchigen Plänen, denen eine Vorbereitungsphase mit einer Eliminationsdiät vorausgeht. Mit dieser soll der Körper auf die Reinigung eingestimmt werden. Sie werden letztlich darauf hinarbeiten, eine dreiwöchige Reinigungskur zu durchlaufen. Es bleibt Ihnen

überlassen, ob Sie CLEAN gleich die vollen drei Wochen lang durchführen oder sich mit jeder Kur etappenweise an eine dreiwöchige Reinigung herantasten (in den meisten Fällen empfehle ich, CLEAN einmal jährlich durchzuführen). Dabei sollten Sie wissen, dass ein jeder Schritt im CLEAN-Prozess eine positive Wirkung zeitigt, und dass regelmäßig durchgeführte Reinigungsprogramme auf lange Sicht einen kumulativen Effekt haben.

CLEAN: Drei Schritte

Einwöchiges Reinigungsprogramm. Während der ersten drei bis fünf Tage werden Sie merken, wie sehr sich der Körper einer Änderung tief verwurzelter Ess- und Trinkgewohnheiten widersetzt – auch wenn der Verstand weiß, dass manche dieser Gewohnheiten schädlich sind, und sie ablegen möchte. Ich möchte Sie ermutigen, zumindest die erste Woche des CLEAN-Programms durchzuhalten. Am Ende dieser Woche werden Sie einen kräftigen Energie-schub und geistige Klarheit erfahren; eingelagerte Giftstoffe lösen sich aus dem Gewebe und zirkulieren wieder im Organismus, um schließlich neutralisiert und ausgeschieden zu werden.

In dieser einen Woche hat ihr Körper genügend Zeit, den neuen, von Ihnen herbeigeführten Zustand zu seinem Vorteil zu nutzen. Das CLEAN-Programm schafft die optimalen Voraussetzungen, sein wunderbares Potenzial zur Regeneration, Reparatur und Heilung umzusetzen. Auch werden Sie Gelegenheit erhalten, eine der Störungen auszuloten, die besonders bei Amerikanern für hartnäckiges Übergewicht sorgt: Hunger. „Ich habe Hunger“ ist ein häufig verwendeter Satz, obwohl die meisten von uns gar nicht wissen, was Hunger ist. Die körperliche Empfindung, die Sie als Hunger bezeichnen, ist womöglich etwas gänzlich anderes. Während des CLEAN-Programms werden Sie erfahren, um was es sich wirklich handelt, denn es ist ein hocheffektiver Weg, genau das herauszufinden.

Wichtiger noch: Mit hoher Wahrscheinlichkeit wird Ihre Motivation am Ende der ersten Woche so groß sein, dass Sie fortfahren möchten. Unter meinen erfolgreichen Fällen waren auch skeptische Patienten, die mir nur wenige Tage Zeit gelassen haben, meine Theorie anhand der Praxis zu beweisen.

Zweiwöchiges Reinigungsprogramm. Falls Sie weitermachen können, tun Sie es. Setzen Sie sich das Ziel, gleich fortzufahren und das Programm um eine weitere Woche zu verlängern. Von zwei Wochen CLEAN werden Sie umso

mehr profitieren. Vormalig blockierte und gehemmte Körpersysteme nehmen ihre Funktionen wieder auf; andere Systeme, die ständig in „Alarmbereitschaft“ waren, damit Sie den toxischen Dauerbeschuss überleben, dürfen nun pausieren und sich erholen. Seit Langem an der „Oberfläche“ bestehende Symptome, die auf ein Ungleichgewicht verweisen, verschwinden allmählich, z. B. Hautprobleme, Gewichtsprobleme, Allergien und Darmbeschwerden.

Dreiwöchiges Reinigungsprogramm. Wenn Sie auch die dritte Woche durchhalten, werden Sie erleben, wie sich der Alterungsprozess verlangsamt und sogar umkehrt. Sie werden am eigenen Körper spüren, wie vital, klar und optimistisch Sie sich eigentlich in ihrem Alter fühlen sollten. Oft erfahren diejenigen, die das CLEAN-Programm komplett durchlaufen, einen bemerkenswerten Wandel. Hartnäckige Pfunde beginnen zu purzeln. Das Gesicht strahlt sich, der Teint strahlt förmlich. Das Weiß der Augen wird reiner. Die Betroffenen schlafen tiefer und verfügen tagsüber über mehr Energie. Schlussendlich schwinden bei den Patienten viele der Beschwerden, die sie bislang erfolglos bekämpft haben: von Verstopfung über Nebenhöhlenentzündung bis hin zu Gelenkschmerzen. Krankheitsprozesse, die als chronisch oder nur mittels Medikation kontrollierbar galten, bessern sich oder verschwinden ganz. Ist Ihr Körper erst wieder in der Lage, sich selbsttätig zu regenerieren, werden Sie beängstigend beharrliche Leiden – von hohem Blutdruck bis zu erhöhtem Cholesterin etc. – nicht länger als lebenslängliche Strafe ansehen.

Ein optimiertes physiologisches Gleichgewicht kann sich auch positiv auf die psychologische und emotionale Ebene auswirken. Die Stimmung bessert sich, und man fühlt sich geistig klarer. Nach Abschluss des Programms stellen viele Leute fest, dass sich ihr heftiges Verlangen nach bestimmten Dingen gelegt hat; minderwertige Speisen und Getränke sowie stark koffeinhaltige Getränke verlieren ihren Reiz, und es stellt sich wieder ein gesundes Verhältnis zum Essen ein. Die meisten berichten, dass das, was sie nur als intensivere Selbstwahrnehmung beschreiben können, auch ihr Berufs- und Beziehungsleben beflügelt. Auf einer Ebene, die über die rein körperliche hinausgeht, kann die vollständige Durchführung des dreiphasigen CLEAN-Programms anmuten wie das Reinigen einer schmutzigen Brille: Man sieht die Welt mit neuen Augen.

Die Wichtigkeit eines Wellnessplans

Ein Plan ist von wesentlicher Bedeutung bei jeder Unternehmung, die von Wachstum und Erfolg gekrönt sein soll. Bei der Gründung einer neuen Firma investieren wir Zeit und Geld, um einen Businessplan aufzustellen. Viel Zeit und Geld werden auch in Experten gesteckt, die uns bei der Erstellung von Sparplänen sowie beim Planen von Hochzeit, Karriere, Urlaub – und manchmal gar einer Bestattung – helfen. Dabei geht es unterm Strich darum, ein großes Vorhaben in kleine, durchführbare Schritte zu zerlegen, die sich in den Kalender eintragen lassen. Eine solche Planung erleichtert das Erreichen des Ziels. Allerdings ist mir in den vielen Jahren, in denen ich nun schon in der Medizin tätig bin, selten ein Patient mit einem Wellnessplan begegnet.

Wie Sie in Kapitel 8 erfahren werden, brauchen Sie einen Wellnessplan, um in einer toxischen Welt bei bester Gesundheit zu bleiben. Ein realistischer, gut strukturierter Wellnessplan, mit dem Sie sich übers Jahr kleine Ziele setzen, befähigt Sie, den Gesundheitszustand zu erreichen und zu bewahren, mit dem allein es Ihnen in unserer belasteten Umwelt gut geht. So testet beispielsweise kaum ein Hausarzt routinemäßig den Vitamin-D-Spiegel – etwas, das in meinen Augen extrem wichtig ist. Auch die Frage, welche Nahrungsergänzungsmittel wann eingenommen werden sollten, hilft ein Hausarzt selten zu beantworten. Sollten Sie sich auf eine Belastung durch bestimmte Toxine untersuchen lassen wollen, stehen Sie ebenfalls meist allein da. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie auch das in Ihren Jahresplan integrieren können.

Das CLEAN-Entgiftungsprogramm unterstützt Sie dabei, Ihre gesundheitlichen Ziele und Bestrebungen umzusetzen. Wann immer Ihre Motivation, gesunde Essgewohnheiten beizubehalten, schwächelt und Sie einige Wochen lang rückfällig werden, können Sie sich von dem Programm wieder auf Kurs bringen lassen. Wie ein Meilenstein, der als Orientierung dient, kann CLEAN Sie wieder auf Ihren Wellnessplan ausrichten und so auf den richtigen Weg zurückführen.

CLEAN ist für fast alle Menschen risikolos. Beachten Sie aber, dass sich jedes Reinigungsprogramm auf die Absorption verschreibungspflichtiger Medikamente auswirkt. Bei bestimmten Behandlungsplänen sollte man daher kein Entgiftungsprogramm durchführen. Falls Sie derzeit verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, sollten Sie dieses Buch zunächst aufmerksam durchlesen, bevor Sie mit dem Programm beginnen.

Der CLEAN-Check

Beantworten Sie die Fragen der folgenden Liste und notieren Sie sich jedes „Ja“.

- Haben Sie öfter als nur gelegentlich Kopfschmerzen?
- Neigen Sie dazu, sich alljährlich Erkältungen oder Viren einzufangen?
- Haben Sie seltener als nach jeder Mahlzeit Stuhlgang?
- Haben Sie öfter als nur ganz selten Durchfall?
- Kommt es zu bestimmten Jahreszeiten vor, dass Ihnen die Augen jucken und tränen und die Nase läuft?
- Leiden Sie an Allergien oder Heuschnupfen?
- Haben Sie oft eine verstopfte Nase oder fühlen Sie sich verschleimt?
- Haben Sie nach dem Essen einen aufgeblähten Bauch?
- Schleppen Sie trotz Diät und Sport überflüssige Pfunde mit sich herum?
- Ist Ihr Gesicht oder Ihr übriger Körper an manchen Stellen aufgedunsen?
- Haben Sie dunkle Ringe unter den Augen?
- Leiden Sie an Sodbrennen?
- Haben Sie mehr als nur gelegentlich Blähungen?
- Leiden Sie an Mund- oder Körpergeruch?
- Haben Sie morgens nach dem Aufwachen einen dünnen weißen Belag auf der Zunge?
- Verspüren Sie Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel, vor allem auf zucker- und stärkeiche Speisen oder auf Milchprodukte?
- Neigen Sie zu unruhigem Schlaf?
- Leiden Sie an Hautjucken, Pickeln oder einem anderen störenden Hautproblem?
- Verspüren Sie Schmerzen oder Steifheit in Muskeln oder Gelenken?
- Leiden Sie an Stimmungstiefs oder fühlen Sie sich manchmal wie benebelt?
- Sind Sie vergesslich, haben Sie Konzentrations- oder Wortfindungsprobleme?
- Sind Sie apathisch und müde?
- Empfinden Sie Aggression oder erleben Sie Anfälle von irrationaler Frustration?
- Reagieren Sie überdurchschnittlich empfindlich auf Gerüche?

- Ist Ihnen an sich eine gesteigerte Empfindlichkeit gegenüber Alltagsgiften aufgefallen? Wird Ihnen beispielsweise übel, wenn Sie Chemiereinigungsflüssigkeiten riechen? Oder beim Tanken? Reagieren Sie empfindlicher als früher auf Nahrungsmittelzusätze? Zeigen Sie Reaktionen auf Reinigungs- und Pflegeprodukte?
- Nehmen Sie mehrere verschreibungspflichtige Medikamente ein?
- Verwenden Sie viele potenziell giftige Chemikalien in Haushalt oder Arbeitsumfeld?
- Leiden Sie an Muskel-Skelett-Schmerzen oder an Symptomen, die auf Fibromyalgie hinweisen?
- Verspüren Sie ein Kribbeln oder ein taubes Gefühl auf einer Seite?
- Zeigen Sie ungewöhnliche Reaktionen auf Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel?
- Leiden Sie an periodisch wiederkehrenden Ödemen?
- Verschlimmern sich störende Symptome bei Ihnen durch Anästhesie oder Schwangerschaft?

Bei alledem könnte es sich um Symptome einer Vergiftung handeln. Man findet schwerlich jemanden, der nicht auf wenigstens eine oder zwei Fragen mit Ja antwortet, und bei vielen Menschen sind es weit mehr. Wie auch immer die Antworten bei Ihnen ausgefallen sind, jedes Ja weist darauf hin, dass Sie stark von CLEAN profitieren würden, denn CLEAN bessert und behebt die genannten sowie viele weitere Symptome.

Dabei ist CLEAN kein Allheilmittel. Es ist auch gar nicht dazu gedacht, jedes Leiden zu heilen. Vielmehr dient es als Starthilfe – als Neustart, der dafür sorgt, dass das gesamte System effektiver läuft. Wenn Sie erst einmal einen Teil oder gar das gesamte Programm absolviert haben, können Sie es regelmäßig vorbeugend einsetzen, um sich von angesammelten Giftstoffen zu befreien und eine Tiefenheilung anzustoßen. Unterdessen können Sie einen dauerhaften Wellnessplan erstellen, mit dem Sie langfristige Ziele in puncto Entgiftung anstreben.

CLEAN ist nicht etwa das Ergebnis klinischer Studien, in die viele Millionen Dollar geflossen sind, und wurde auch nicht von irgendwelchen Pharmakonzernen gefördert. Die moderne Entgiftungskur kam auf demselben Weg zustande wie viele große Entdeckungen auch – indem sich ein Mensch auf die Suche nach der Lösung für sein eigenes Leiden begab. Im Fall von CLEAN war ich dieser Mensch.

Index

A

- Abendessen 30, 36, 68, 69
 im Clean-Programm 81, 151, 169–170, 172, 173, 175, 200
 und Eliminationsdiät 157
 und Shake, jeden Tag einen 225–226
- Abführmittel 81, 83, 137, 181, 209
- Adipositas. *Siehe* Fettleibigkeit
- Adrenalin 92, 112, 191
- Agavensirup 161, 250
- Ahornsirup 136, 161, 225, 250
- Algen. *Siehe* Seegräser / Seetang
- Alkohol 88, 94, 149
 Abstinenz 159, 161
 als Allergieauslöser 216, 220
 und Dysbiose 159
 als Säurebildner 163, 227
 und Zerstörung der Darmflora 108
- Allergien 12, 17, 19, 20, 31, 47, 132
 auslösende Nahrungsmittel 59, 83–85, 132, 215–217
 und GALT 84, 108–109, 132
 und Kosmetik- und Hygienartikel 50
 und „Leaky Gut“ 83–85
 Tests auf 214
 und Toxine 23, 28, 37, 83–85, 90
 und zweiwöchiges Reinigungsprogramm 26
- Aloesaft 181
- Altern 17, 19, 23, 26, 37, 41, 80
- Aluminium 50, 154, 308
- Alzheimer-Krankheit 126, 235
- Amalgamfüllungen 51, 75, 237
 enthaltene Schwermetalle 308, 309
- Amaranth 162
- amma 77, 80, 86, 90, 123, 158, 189. *Siehe auch* Schleim
- Ammoniak 48
- Anämie 10–11, 52, 75
 als Medikamentennebenwirkung 311–313
- Ananas
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 317
 Leichtes Gazpacho, mit Avocado und 260
 Limette-Minze-, Saft 258
 Linsensalat 266–267
 Mango-Kokosmilch-Shake 255
- Ananas (*Fortsetzung*)
 Sellerie-, Saft 258
- Anästhesie 29
- Angst 98–99, 111, 197, 246
 und Magnesiummangel 93, 241
 und Spent-Syndrom 144
- Antibiotika 50, 106, 211, 301, 313
 und Darmflora 104, 106, 108, 149, 226, 313
 in der Nahrungsmittelversorgung 50, 58, 159, 223
- Antidepressiva 40, 50, 61, 85–89
- Antimikrobiotika 82, 105, 137, 177, 178, 317
- Antimykotika. *Siehe* Pilze
- Antioxidantien 75, 94, 135, 138, 165, 177, 250, 255, 312
- Anwenderberichte 14–16, 298–307
- Apathie 28, 86
- Apfel 158
 Essig 161
 Fenchel-, Saft 258
 Green Power Juice 259
 Grüner Saft 257
 Grünkohl-Rettich-, Saft mit Sonnenblumensprossen 257
 Ingwer-Zitronen-Spinat-, Saft 257
 Knoblauch-Zitronen-Brathähnchen mit Rosmarin, Pastinaken und 286
 Lamm-Zwiebel-, Spieße 283–284
- Ärger 126, 189, 203, 206
- Arsen 55, 74, 76, 308
- Arthritis 68, 75, 90, 92, 97, 178, 240
- Aspartam 88
- Asthma 53, 310, 312, 313
- Atkins-Diät 66
- Atmen
 Hunger, Umgang mit 171
 reinigende Atemzüge 227
 Übungen 183
- Auberginen 158, 160
- Aufgedunsenheit 77–80, 90
- Augen
 dunkle Ringe unter den 28, 78, 80
 und orale Kontrazeptiva 52
 Sehkraft, Wiederherstellung der 211
 und Statine 52
 weiß, reiner 26, 36, 79, 210

Ausscheidung

- Colon-Hydro-Therapie 182
- über die Haut 126, 180, 184–185
- über das Kreislaufsystem 180
- und Leber 95, 126, 134–135
- über die Lunge 126, 180, 183
- und Massagen 187
- Mechanismen, Netzwerk der 126
- Nahrungsmittel, die verlangsamen 81
- über die Nieren 126, 134, 174, 180, 183
- Organe 97
- von schädigenden Molekülen 83
- von Schleim 63, 79–80, 90
- Schwitzräume und Saunen für verbesserte 53, 184–185
- und Sport 186–188
- Stuhlgang 81, 126, 180–183
- Verbesserung der 180–188
- und Wasserzufuhr 94
- Autoimmunerkrankungen 17
- und chronische Entzündung 20
- Colitis ulcerosa 145
- und GALT 108
- und Quecksilberbelastung 75
- und rheumatisches Fieber 109
- und Toxizität 90
- Autointoxikation 47
- Avocado 138, 158, 160, 179, 224
- Becky's Morning Shake 252–253
- Cremiges Dressing, mit Kräutern und 297
- enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315, 316
- Gebratene Koriander-Hähnchenbrust mit Mango-Papaya-, Relish 293
- Green Coco Shake 254
- Green Smoothie 254
- Gurken-, Suppe 263
- Leichtes Gazpacho, mit Ananas und 260
- Spinat-, Suppe 261
- Ayurvedische Medizin 34–35, 46, 122, 139, 158
- amma 77, 80, 86, 90, 123, 158, 189
- Entgiftungsprogramme 46, 139
- Ergänzungsmittel für Dickdarm 181
- Körpertypen 101, 139

B

- Bakterien, *Siehe* Helicobacter Pylori; *Siehe auch* Staphylokokkeninfektion
- Baldrianwurzel 207
- Ballaststoffe 95, 225, 249
- im Clean-Programm 176
- und Entgiftungssysteme 136–138
- als Nahrungsergänzung 176, 180
- Balsamessig 161
- Brathuhn mit, und Knoblauch an Rosmarin-Wildreis pilaw 287
- Bananen 71, 160, 245
- basenbildende Lebensmittel 92, 163, 227
- Basilikum
- Avocado-Gurken-Suppe 263
- Heilbutt in Hanf-Pesto-Kruste 276–277
- Kräutersalat mit schwarzen Oliven, Johannisbeeren und Rotalgen 273–274
- Naturreis schale mit Sesamdressing 272–273
- Warmer Lachs und Spargelsalat mit Pesto 278
- Zucchini-, Suppe 261
- Bauchspeicheldrüse 129
- Beeren 71, 158, 159, 303
- Blaubeer-Carob-Milchshake 255
- Creamy Blueberry Shake 253–254
- enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315, 316, 317
- Gedünsteter Babyspinat mit Mandeln und Johannis- 295
- Grüner Kräutersalat mit schwarzen Oliven und Rotalgen 273–274
- Quinoasalat mit Hähnchen und grünem Mischgemüse 289
- Shake mit Kokosmilch und Zimt 256
- Smoothie 256
- Bekleidung 52–53
- Belen, Susana 318
- Benzol 49
- Berberin 178
- Betacarotin 52, 311, 314
- Bewegung, *Siehe auch* Yoga
- und anaerobische Tätigkeit 128
- und Entgiftung 128
- und erhöhte Nahrungszufuhr 187, 306
- intensivieren und pflegen 229
- Mangel an, und Serotoninhaushalt 88

- Bewegung (*Fortsetzung*)
 und Milchsäure 128
 moderate, während Reinigung 187
 Sprungübungen 187
 und Stuhlgang 181
 und verbesserte Ausscheidung 186–188
 und Wellnessplan 238
 und Zwischenmahlzeiten 187, 306
- Bisphenol A (BPA) 62
- Blähungen 28, 31, 89, 90, 105, 110, 149, 299
- Bland, Jeffrey 91
- Blaubeeren. *Siehe* Beeren
- „blaue Zonen“ (Langlebigkeitszonen) 72–73
- Blei 54, 55, 95, 154
 verbreitete Quellen 308
- Blumenkohl
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315
 Riesenschüssel Reis oder Quinoa mit
 Ingwer-Miso-Dressing 265–266
 Zucchini-Pilz-Suppe 262
- Blut
 Alkalität 98, 238
 Gerinnung 52, 92, 234, 243
 Medikamente (Coumadin) 143
 Saunieren und Kreislauf 185
 Sport und Kreislauf 186–188
 Tests 233–237
 und Toxine ausscheiden 180
 Übersäuerung 66, 68, 92, 98, 238
- Bluthochdruck 21, 26, 41, 52, 69
 und Clean-Programm 11–12, 298
 und Magnesiummangel 93, 241
 Medikamente gegen, und Nährstoffmangel
 310–313
 Mittel gegen 68
 als Risikofaktor 239
- Bohnen 139, 157, 158, 160, 164
- Adzuki-, in Riesenschüssel Reis oder
 Quinoa mit Ingwer-Miso-Dressing
 265–266
- Adzuki- und Naturreis 269
- Brunnenkresse-Fenchel-Salat mit gebratenem
 Thunfisch 275
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung
 315–317
- säure- vs. basenbildende 163
- Soja- 160
- Brennnesseltee 263
- Brokkoli 148, 178
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315,
 316
- Gedämpftes Gemüse mit Kokosöl und
 Meersalz 270–271
- Grüner Saft 257
- krebshemmende Eigenschaften 115
- Pfannengemüse mit Hähnchen und Buch-
 weizennudeln 288–289
- Thunfisch Asia mit gebratenem Gemüse
 279–280
- Brotaufstriche / Dips 295–297
- Cashewfrischkäse mit Dill und Knoblauch
 295–296
- Cremiges Avocado-Kräuter dressing 297
- Hummus mit Überraschung 296
- Brunnenkresse
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316
- Fenchel-, Salat mit gebratenem Thunfisch
 275
- Karotten-Rote-Bete-, Saft 258
- Buchweizen 160, 163
 Nudeln zu Pfannengemüse mit Hähnchen
 288–289
- Buddhismus 100–101
- Butter, rohe 224
- C**
- Cadmium 55
 verbreitete Quellen 308
- Carob
 Becky's Morning Shake 252–253
 Blaubeer-, Milchshake 255
- Cashewnüsse 161
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 317
- Frischkäse mit Dill und Knoblauch 295–296
- Green Coco Shake 254
- Cayennepfeffer 78, 136, 161. *Siehe auch* als
 Zutat in diversen Rezepten
- enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315
- Chelattherapie 45, 76
- Chia
 Creamy Blueberry Shake 253–254
 Gel, Herstellung 253–254
- Chinakohl
 Pfannengemüse mit Hähnchen und Buch-
 weizennudeln 288–289

- Chinakohl (*Fortsetzung*)
 Riesenschüssel Reis oder Quinoa mit
 Ingwer-Miso-Dressing 265–266
 Thai-Gemüse-Wraps mit Mandelsoße 268
 Thunfisch Asia mit gebratenem Gemüse
 279–280
- Chinesische Medizin 34, 35, 38, 46, 77, 112,
 123
- Chlor 50, 59, 153, 154
- Chlorella 228
- Chlorophyll 228
 Classic Green Shake 253
- Cholesterin 69, 298
 und Ballaststoffe 176
 Bluttests 234
 und Entzündungen 241
 und Knoblauch 178
 LDL und Herzkrankheiten 235, 239, 240
 und Rohkosternährung 68
 Senkung der Werte durch Clean 12, 21, 26
 und Statine 52, 242
- Chrom 55
- Clean-Check 28–29, 168
- Clean for Life 218–238. *Siehe auch* Gesun-
 derhaltungsplan
- Clean-Planer 202–211
 Wochenplaner 204
- Clean-Programm 21, 24, 38, 118–211
 und Antimikrobiotika 178
 und Antioxidantien 94
 Anwenderberichte 14–16, 298–307
 auf einen Blick 200–201
 Aufgaben 169–188
 Ausscheidung verbessern 141, 180–188
 Ballaststoffe zuführen 176
 beschleunigen 208
 und Bewegung 186–188, 200
 Bürsten der Haut 184–185, 201
 Colon-Hydro-Therapie 182–183, 201
 und Darmreparatur 107, 141
 drei Konzepte 24
 drei Schritte des 25–26
 und Eliminationsdiät 154–165, 200, 213,
 220–221
 Entgiftung, Nährstoffe für 176–179,
 315–317
 Entgiftungsfunktionen, fünf 141
 und entzündungshemmende Stoffe 96
- Clean-Programm (*Fortsetzung*)
 Erholung 188, 200, 238
 Erläuterung des 24–25
 feste Mahlzeiten 169, 171–174, 197, 213, 215
 und Flüssigkeiten 174–175
 Flüssigmahlzeiten 132, 133, 151, 153, 156,
 169–172, 173, 179, 187, 197, 199, 200,
 203, 208, 213, 225, 231, 232
 Flüssigmahlzeit, Konsistenz 173
 Fotos, Vorher-Nachher- 168, 201
 Gesunderhaltungsplan nach 212–238
 Gewichtsabnahme 20, 70, 86, 87, 179, 208,
 298, 299, 300, 301, 303, 306, 307
 häufige Fragen zum 179
 Haut bürsten 184–185, 201
 Hunger, Umgang mit 171–172, 197–199
 Klären der Absicht 166–168
 Leber, Unterstützung der 141, 178
 Mahlzeitenplan, Beispiel 175–176
 Massage 187, 201
 maßschneidern für beste Ergebnisse
 172–174
 und Medikamente 27, 143, 156
 und Meditation 101, 192–195, 201
 Nachbereitung 212–238
 als Nährstoffkur 139
 Nahrungsergänzungen 94, 176
 Nutzen des 21, 25–26
 Olivenöl im Rahmen des 178, 201
 optionale Aktivitäten 200–201
 und Probiotika 177
 und Rauchen 156
 Regeln für Mahlzeiten 169–179
 Saunieren während des 53, 184–185, 201,
 208
 Schlaf 188, 200, 238
 Schritt 1: Vorbereitung des Geistes 141,
 145–149
 Schritt 2: Vorbereitung der Lebensumstän-
 de 141, 150–153
 Schritt 3: Vorbereitung des Körpers 141,
 154–165
 und Selbstwahrnehmung 26
 Sicherheit des 24
 Snacks 153, 171–172, 179, 307
 und Spent-Syndrom 143–145
 und Sport 186–188, 200
 als Start für Erwachensprozess 247–248

Clean-Programm (*Fortsetzung*)
 Strategie für Mahlzeiten 169–172
 Toxinbelastung reduzieren 154–157
 Unterstützen des Körpers bei der Entgiftung 180–190
 Vorbereitung der Küche 152–153
 Vorteile des 140
 Warnungen 142–145, 243–244
 Website 140, 176, 179, 200, 202, 318
 Wechselbäder oder -duschen 185, 185–186, 201
 wichtigste Elemente 200
 Wochenplaner 204
 Zeitplan aufstellen 150–151
 Zuführung wesentlicher Nährstoffe 82
 Zukunftsvision 245–248
 und zwölfstündiges Zeitfenster 141, 170, 200
 Clean-Set 140, 176, 177, 179, 298–299, 299, 300, 301, 304
 Clean-Tagebuch 167–168, 201, 202, 215–220
 Coenzym Q₁₀ 52
 enthalten in 316
 Mangel durch Medikamente 310, 311
 Cohn, Dalia 249, 320
 Colon-Hydro-Therapie 37, 182–183
 „Conscious Eating“ (Cousens) 68
 Coptiswurzel 178
 Cortisol 92, 189
 Cory, Hugo 195–196
 Coumadin 143
 Cousens, Dr. Gabriel 68, 318
 C-reaktives Protein (CRP) 110, 234, 299

D

darmassoziiertes lymphatisches Gewebe (GALT) 84, 105, 108, 116, 132, 236
 Darmflora 82, 85, 103–106, 183
 und Antibiotika 104, 106, 108, 149, 226, 313
 Antimikrobiotika für 178
 und chloriertes Wasser 50
 und Haushaltsreiniger 55
 und Immunsystem 105–107, 108
 und Probiotika 88, 104, 177
 schädigende Substanzen 105, 108
 Symptome einer geschädigten 149
 und Toxine 78
 wiederherstellen 103–106, 137, 141

Darmgesundheit 38
 Allergieauslöser finden 215–220
 und Allergien 83–85
 und Ballaststoffe, fehlende 95
 Bauchkrämpfe 85
 Darmsystem, vier Funktionen des 112
 Darmwand 106–107, 132, 137
 und Depression 86, 102–103
 Dysbiose 82, 84, 104, 149, 159, 178
 und Ernährung 23, 105
 und GALT 105, 108
 und Hefepilze 82, 104, 112, 149, 159, 178
 und Immunsystem 105–107, 108
 als Krankheitsursache 102–103
 „Leaky Gut“ 84–83, 107
 und Parasiten 110
 und Serotoninproduktion 86
 „Tight Junctions“ 106
 und Umweltgifte 22
 wiederherstellen 107, 141
 und „zweites Gehirn“ 111–112
 und zweiwöchiges Reinigungsprogramm 26
 Darmspülungen 36, 37, 47, 182–183, 201, 208
 Deodorants 50, 154
 Depression 17, 20, 32–33, 37, 40, 44, 85–88
 und Antidepressiva 86–87
 und Darmgesundheit 86, 102–103, 112
 und Jodmangel 94
 und Magnesiummangel 93
 orale Kontrazeptiva gegen 52
 und Serotonin 32, 86–88, 112
 und Spent-Syndrom 144
 und Toxizität 23
 und Vitamin-D-Mangel 226, 235
 Desinfektionsnebenprodukte (DBPs) 59
 Diabetes 11, 41, 59, 245
 und Clean-Programm 142
 und Entzündungen 20, 96, 240
 und gekochte Nahrung 68
 als Risikofaktor 239
 Dill 161
 Cashewfrischkäse mit, und Knoblauch 295–296
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315
 Kräutersalat mit schwarzen Oliven, Johannisbeeren und Rotalgen 273–274
 Dinkel 160, 162
 Distelöl 161

Diuretika
 natürliche 183
 verschreibungspflichtige, und Nährstoff-
 mangel 310
 Doctor's Data 236
 dreiwöchiges Reinigungsprogramm
 Clean-Planer 202
 schrittweise Annäherung an 142
 Stuhlgang 81
 Veränderungen nach 26, 210–211
 Duchaine, Dan 66
 Durchfall 28, 31, 84
 Dysbiose 82, 84, 104, 149, 159, 178

E

Ehret, Arnold 47
 Eier 59, 65, 157, 160, 216, 218, 223
 einwöchiges Reinigungsprogramm 25
 Clean-Planer 202–211
 Einzelnukleotid-Polymorphismen (SNPs) 117
 Eisen 95
 Mangel durch Medikamente 311, 313
 Eiweiß. *Siehe* Proteine
 Ekzeme 110
 als Medikamentennebenwirkung 311
 Eleven Eleven Wellness Center 21, 143
 Eliminationsdiät 47, 133, 139, 154–165, 172
 beibehalten, nach Clean 213
 und Entgiftungsziele 158–159
 „Erlaubt/Verboten“-Liste 160–162
 und Gesunderhaltungsplan 220–221
 säure- und basenbildende Lebensmittel 163
 EM-Felder 55–56, 154
 Endotoxine 48
 Energie 18, 83
 und Allergien 132
 Aufmerksamkeit, Energie des Lebens
 190–196
 und Coenzym Q₁₀ 52
 und dreiwöchiges Reinigungsprogramm
 26, 81
 Haushalt des Körpers 127–130
 im Körper, Neuverteilung der Ressourcen
 127–128
 Kosten der Verdauung 129–130
 Schübe, nach zwei Wochen Clean 207
 Schwankungen 63, 70
 und Stoffwechsel 127
 Entgiftung/Entgiftungssysteme 18–20, 45
 ausbalancierte 131
 ayurvedische Entgiftungskuren 139
 und Eliminationsdiät 47, 133, 139
 Entscheidung für, drei Kriterien 125
 Flüssigspeisen-Tag 232
 Funktionen, fünf grundlegende 141
 Grundlagen der 19–20
 grundlegende Mechanismen 131–133
 Master Cleanse 136–137
 Mischfasten 138
 Nährstoffe für 315–317
 Nährstoffkuren 138–139
 natürliche, im Körper 125–126
 Netzwerk der Ausscheidungsmechanismen
 126
 regelmäßige 230–232, 237
 Reinigung, Einführung 122–125
 Rohkostdiät 138
 Saftfasten 137, 208, 243
 Startsignal für Entgiftungsmodus 130
 Szenarien, nach Clean 231–232
 Verdauungsarbeit verringern 130
 Wasserfasten 136
 Entsafter 153, 257
 Entzündungen 44, 46, 95–97
 und Allergien 132
 Bluttests 234–235
 und Cholesterin 241
 chronische, und Krankheiten 20, 96, 240–241
 chronische, und Toxizität 96
 und Entgiftung, fehlende 20, 126
 und Insulin 159, 234
 in maisgefütterten Kühen 72, 97
 Mechanismus 95–96, 240
 Nährstoffe, entzündungsfördernde 96, 159
 und Parasiten 110
 in Pflanzen 72, 97
 und Übersäuerung 66
 Enzyme 221, 224, 225, 260
 im Clean-Programm 129, 132, 133, 170,
 179, 249
 Cytochrom-P450-System 134
 und Energieverbrauch 129
 in fermentierten Lebensmitteln 224
 im Körper 63, 116, 125, 242
 und Toxine, Blockierung durch 74
 Zerstörung durch Hitze 58, 67, 132

- Erbsen 160
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315, 317
 Herzhafter Linseneintopf 272
- Erdbeeren 158, 160
- Erdnüsse 159, 161, 251
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316, 317
- Erkältungen und Grippe 19, 28, 108, 301
 „Erlaubt/ Verboten“-Liste 160–162
- Ernährung. *Siehe* Lebensmittel
- Erschöpfung 17, 20, 28, 37, 41, 85, 90. *Siehe auch* Kraftlosigkeit; Schwäche
 als Medikamentennebenwirkung 311–313
 und Spent-Syndrom 143
 und Wasserfasten 136
- Erythrozytensedimentationsrate (ESR) 234
- Essig 161, 162
- Asia-Hähnchen-Salat 294–295
 Brathuhn mit Balsamico und Knoblauch an Rosmarin-Wildreis pilaw 287
 Thai-Gemüse-Wraps mit Mandelsoße 268
 Vegetarische Nori-Rollen mit „Nuss-Reis“ 269–270
- evolutionäres Paradoxon 20, 46
- Exotoxine 48, 49, 128
- F**
- Fasten 19, 24, 123
 Misch- 138
 Saft- 137
 und Schleimablagerungen 208–209
 Wasser- 136
 und zwölfstündiges Zeitfenster 170
- Feigen 181
- Fenchel
 Apfel-, Saft 258
 Brunnenkresse-Salat mit gebratenem Thunfisch 275
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315
 Gedünsteter Seebarsch mit Petersilie, Kapern und 275–276
 Langsam gebratene Hähnchenschenkel 284
 fermentierte Lebensmittel 224
- Fette
 Gefahren fettarmer Diäten 64
 gesunde 224
 Öle 161
- Fette (*Fortsetzung*)
 Trans- 49, 159
 und Verdauungsprobleme 149
- Fettleibigkeit 17, 41, 59, 94, 95. *Siehe auch* Gewichtsprobleme
- Fibrinogen 234
- Fibromyalgie 29
- Fieber 42, 156, 211
 der Erde 42, 43, 248
 rheumatisches 109
- Fisch 163
 in der Eliminationsdiät 160
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315–317
 „Erlaubt/ Verboten“-Liste 160
 Quecksilber in 55
 Rezepte 275–283
 Sushi, Schwermetalle in 76
 Thun-, Füllstoffe in 162
 Wild- vs. Zucht- 158
 Zucht-, geringerer Fischölgehalt 72
- Fischöl 72, 93, 97, 226, 243
- Flatulenz. *Siehe* Blähungen
- Fleisch. *Siehe auch* Hühnchen; Lamm
 als Allergieauslöser 216
 Antibiotika in 159, 223
 Bioqualität 158, 222–224, 249
 Einkaufstipps 223
 Entzündungen in maisgefütterten Kühen 72, 97
 „Erlaubt/ Verboten“-Liste 160
 aus freier Wildbahn 223
 grasgefütterte Kühe oder Schafe 223, 224, 249
 Hormone in 58, 158, 159, 265
 landesweite Rückrufaktionen 58
 Quecksilberbelastung 55, 309
 Rezepte, Hühnchen und Lamm 283–295
 als Säurebildner 70, 92, 163, 227
 als Schleimbildner 82, 158
 und Verdauungsstörungen 149
- Fluor 59, 62, 154
- Formaldehyd 53
- freie Radikale 134, 135, 159
- Früchte. *Siehe* Obst
- Frühstück 170. *Siehe auch* Rezepte
 nach Clean 213, 215, 216
 Clean-Programm, Flüssigmahlzeit 169–170, 173, 175, 200, 213

Frühstück (*Fortsetzung*)

- in der Eliminationsdiät 157
- Shake, jeden Tag einen 225–226
- und Toxizität 69, 164

Funktionelle Medizin 38, 45, 76, 91, 140, 145, 227

G

Galle 101, 126, 129, 133, 178

Gallenblase 89, 129, 148, 178

GALT (darmassoziiertes lymphatisches Gewebe) 84, 105, 108, 116, 132, 236

Gazpacho 260

Gehirn 91, 127, 191, 197, 199

- als Angriffsziel für Toxine 44, 55–56, 134, 139

- und Antidepressiva 87

- und gesunde Fette 224, 227

- Gifte aus dem, ausscheiden 183

- Krebs 56, 91

- und Serotoninspiegel 32–33, 39

geistige Klarheit 26, 28, 36, 41, 59, 70, 85, 93

Gelenke, schmerzende oder steife 26, 28, 90

Gemüse 158, 224, 163, 227. *Siehe auch* jeweilige Gemüsesorten

- Ananas-Sellerie-Saft 258

- Apfel-Grünkohl-Rettich-Saft mit Sonnenblumensprossen 257

- Becky's Morning Shake 252–253

- Classic Green Shake 253

- „Erlaubt/Verboten“-Liste 160

- Fenchel-Apfel-Saft 258

- Gegrillte Hähnchenbrust mit Grill- 290–291

- Green Coco Shake 254

- Green Power Juice 259

- Green Smoothie 254

- Grüner Saft 257

- grünes Blatt- 92, 181, 227, 228, 250

- Gurke-Kohl-Petersilien-Saft 258

- Karotten-Rote-Bete-Brunnenkresse-Saft 258

- Konserven 173

- Nachtschattengewächse, verboten 158, 160

- Pfannen-, mit Hähnchen und Buchweizennudeln 288–289

- Quinoasalat mit Hähnchen und grünem

- Misch- 289

- Säfte 165, 181, 257

- als Snack 172

Gemüse (*Fortsetzung*)

- und Stuhlgang 181, 182

- Suppen 259–264

- Thunfisch Asia mit gebratenem 279–280

- vegetarische Gerichte 265–274

Gene 114–117

- Aktivierung 115–116, 134

- Einzelnukleotid-Polymorphismen 117

- Expression 115–116, 134

- Nukleotide 116

- Nutrigenomik 115–116

Gerste 160, 163, 216

Gerüche, Überempfindlichkeit gegen 28

Geschmacksnerven 52, 70, 147

Gesunderhaltungsplan 218–238

- Ballaststoffe 224–225

- Bioprodukte 222–224, 237, 249

- Bluttests 233–238

- Clean essen 220–228

- echte, vollwertige Kost 221

- und Eliminationsdiät 220–221

- Enzyme 224–225

- gesunde Fette 224–225

- grünes Gemüse 228

- Hydrierung 227–228

- Körper basisch halten 227, 238

- Nahrungsergänzungen 226–227, 237

- regionale, saisongerechte Nahrung 221–222, 249

- Rohkost 224–225, 237

- Shake, jeden Tag einen 225–226

- Toxinbelastung reduzieren 228–230

- vier Säulen 219

- Wellnessberater für 232–238, 238

- Zuckerquellen 225, 249–251

- Zusammenfassung 237–238

Getreide und Stärke 159, 160, 162, 216, 227

Gewichtsprobleme 11–12, 20, 28, 31, 36, 37, 78, 79, 84

- Abnehmen, beschleunigtes, durch Flüssigmahlzeiten 208

- Abnehmen, durch Clean-Programm 20, 70, 84, 86, 179, 208, 298, 299, 300, 301, 303, 306, 307

- und Aufgedunsenheit 77–78

- und Hunger 25, 28

- und Jodmangel 94

- und Schilddrüsenfunktion 86, 94

- Gewürze
 „Erlaubt/Verboten“-Liste 161
 Gicht 48, 66, 126, 235
 Giftstoffe. *Siehe* Umweltgifte; Toxine; Toxizität
 Giglio, Frank 249
 Rezepte von 253–254, 261–262, 263, 267, 271–272, 276, 283–286, 297
 globale Toxizität 43, 44–45, 45–46, 47, 57–58, 92, 246. *Siehe auch* Toxine; Toxizität; Umweltgifte
 Glucagon 129
 Glutamin 107
 enthalten in 316
 Glutenunverträglichkeit 90, 215, 216, 236
 Grapefruit 159, 160
 Grippe und Erkältungen 19, 28, 108, 301
 Grünkohl 137, 228, 265
 Apfel-Rettich-, Saft mit Sonnenblumensprossen 257
 Asia-Hähnchen-Salat 294–295
 Classic Green Shake 253
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315
 Herzhafter Linseneintopf 272
 Guarkernmehl 162, 177
 Gurken 158, 174, 183
 Apfel-Grünkohl-Rettich-Saft mit Sonnenblumensprossen 257
 Avocado-, Suppe 263
 Green Power Juice 259
 Grüner Saft 257
 Kohl-Petersilien-, Saft 258
 Kräutersalat mit schwarzen Oliven, Johannisbeeren und Rotalgen 273–274
 Linsensalat 266–267
 Quinoasalat, Basisrezept 271
 Salat mit Ahi-Thunfisch in Sesamkruste 281
 Suppe, gekühlte, mit Minze 259
 Thai-Gemüse-Wraps mit Mandelsoße 268
 Vegetarische Nori-Rollen mit „Nuss-Reis“ 269–270
- H**
- Hafer 160, 162
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316, 317
 Handys 56, 99, 154
 Hanfsamen 161
 Becky's Morning Shake 252–253
- Hanfsamen (*Fortsetzung*)
 Heilbutt in Hanf-Pesto-Kruste 276–277
 Milch 160
 Protein-, Milchshake 256
 Harnsäure 48, 126, 239, 241
 Bluttest 235
 harntreibende Mittel. *Siehe* Diuretika
 Haselnüsse 160, 161
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 317
 Haushaltsreiniger. *Siehe* Reinigungsmittel, chemische
 Haut. *Siehe auch* Aufgedunsenheit
 Ausscheidung über, verbessern 184–185
 Ausschläge 23, 53, 136, 184
 befeuchten 185
 bürsten 185, 201
 dunkle Ringe unter Augen 28, 78, 80
 Epithelzellen 49–50
 Formaldehydharz und -ausschläge 53
 Gesicht, und Toxizität 80
 jucken 28
 und orale Kontrazeptiva 52
 Pickel 28, 80, 184
 Poren, sichtbare 80
 schlaffe 78, 80
 strahlende 26, 36
 und Toxizität 26, 49–53, 90
 Hefe 82, 104, 112, 149, 159, 178
 „Heilungskrise“ 155
 Heißhunger. *Siehe* Verlangen, nach bestimmten Nahrungsmitteln
 Helmkrautwurzel 178
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 17, 40, 243–244, 298
 und Abgase 55
 und Coenzym Q₁₀ 52
 und CRP-Test 234
 und Entgiftung, Einzelfall 243
 und Entzündungen, chronische 20, 96, 240–241
 Gefahren fettarmer Diäten 64
 und Harnsäure 126, 235, 239, 241
 und Homocystein 126, 235, 240, 241
 und Jodmangel 94
 und Magnesiummangel 241
 als Medikamentennebenwirkung 52, 310–314
 und Meditation 69
 und orale Kontrazeptiva 52

Herz-Kreislauf-Erkrankungen (*Fortsetzung*)
 Risikofaktoren 239–240
 und Statine 242
 und Supermarktkultur 59
 und Übersäuerung 66, 92
 und Toxizität 239–244
 und Vegetarismus 68
 und Vitamin D 93, 235

Hirse 160, 162, 163, 264

hoher Blutdruck 21, 26, 41, 52, 69
 und Clean-Programm 11–12, 298
 und Magnesiummangel 93, 241
 Medikamente gegen, und Nährstoffmangel
 310–313
 Mittel gegen 68
 als Risikofaktor 239

Homocystein 48, 126, 241, 311
 Bluttest 235
 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen 240

Honig 161, 163, 224, 225, 250

Hormone 24, 114, 125, 178
 Bluttest 236, 238
 entzündungsfördernde 159, 234
 -ersatztherapien, und Nährstoffmangel 314
 und Jodmangel 94, 236
 und Meditation 195
 in Nahrungsmitteln 58–60, 158, 159, 265
 Sexualhormonproduktion, bei Kindern 60
 System, Störung des 50, 61, 134, 143
 Übersäuerung und -produktion 92
 in der Wasserversorgung 50, 61
 Wechselbad/-dusche, Wirkung auf 185, 201

Hühnchen 65, 107, 109, 157, 158, 171
 Asia-Hähnchen-Salat 294–295
 Brathuhn mit Balsamico und Knoblauch an
 Rosmarin-Wildreispilaw 287
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315–316
 Gebratene Koriander-Hähnchenbrust mit
 Avocado-Mango-Papaya-Relish 293
 Gegrillte Hähnchenbrust mit Grillgemüse
 290–291
 Knoblauch-Zitronen-Brathähnchen mit
 Rosmarin und Pastinaken 286
 Langsam gebratene Hähnchenschenkel 284
 Pfannengemüse mit, und Buchweizen-
 nudeln 288–289
 Quinoasalat mit, und grünem Mischgemüse
 289

Hülsenfrüchte 160. *Siehe auch* Linsen

Hummus mit Überraschung 296

Hunger 19, 21, 25, 37, 95. *Siehe auch* Ver-
 langen, nach bestimmten Nahrungs-
 mitteln
 Umgang mit 171–172, 197–199

I

Immunsystem 107. *Siehe auch* Autoimmu-
 nerkrankungen; GALT
 und Allergien 90, 132
 und Darmgesundheit 105–107, 108
 und Haushaltsreiniger, Störungen durch 54
 und orale Kontrazeptiva 52
 und Statine 52
 und Vitamin D 93

Ingwer 161, 178
 Apfel-Zitronen-Spinat-Saft 257
 Asia-Hähnchen-Salat 294–295
 Avocado-Gurken-Suppe 263
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 317
 Gebratene Koriander-Hähnchen-Brust mit
 Avocado-Mango-Papaya-Relish 293
 Green Power Juice 259
 Linsensalat 266–267
 Marokkanisches Lamm mit Quinoa und
 Blattgemüse 292
 Pfannengemüse mit Hähnchen und Buch-
 weizennudeln 288–289
 Riesenschüssel Reis oder Quinoa mit Miso-
 Dressing 265–266
 Thai-Gemüse-Wraps mit Mandelsoße 268
 Thunfisch Asia mit gebratenem Gemüse
 279–280
 Vegetarische Nori-Rollen mit „Nuss-Reis“
 269–270

Insulin 66, 129, 159, 177, 225, 249
 Bluttest 234

integrative Medizin 21, 35, 189, 234

J

Jod 62, 82, 94
 Bluttest 236

Johannisbeeren
 Gedünsteter Babyspinat mit Mandeln 295
 Kräutersalat mit, schwarzen Oliven und
 Rotalgen 273–274
 Quinoasalat mit Hähnchen und grünem
 Mischgemüse 289

Johannisbrot 161. *Siehe auch* Carob
 Junkfood 52, 70, 92, 148, 155

K

Kaffee. *Siehe* Koffein

Kakao 255

 Blaubeer-Carob-Mandelmilchshake 255

Kalzium 52, 93, 98, 163

 Mangel durch Medikamente 310–313

Kamut 160, 162

Kapern

 Gedünsteter Seebarsch mit Fenchel, Petersilie und 275–276

 Gekochter Schnapper mit Zitrone, frischem Thymian an Mangoldgemüse und 280

Kardamom

 Energy Shake mit Mandelmus und 255

 Marokkanisches Lamm mit Quinoa und Blattgemüse 292

kardiovaskuläre Erkrankungen. *Siehe* Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Karotten 158

 Adzukibohnen und Naturreis 269

 Asia-Hähnchen-Salat 294–295

 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316

 Herzhafter Linseneintopf 272

 Kohl-Rote-Bete-Brunnenkresse-, Saft 258

 Linsensalat 266–267

 Naturreisschale mit Sesamdressing 272–273

 Pfannengemüse mit Hähnchen und Buchweizennudeln 288–289

 Quinoasalat 271

 Quinoasalat mit Hähnchen und grünem Mischgemüse 289

 Thai-Gemüse-Wraps mit Mandelsoße 268

 Thunfisch Asia mit gebratenem Gemüse 279–280

 Vegetarische Nori-Rollen mit „Nuss-Reis“ 269–270

Kartoffeln 72, 157, 158, 160, 164

 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316, 317

 Süß- 163

KCl. *Siehe* Kaliumchlorid (KCl)

Ketoazidose 66

Klarheit, geistige 26, 28, 36, 41, 59, 70, 85, 93

Knoblauch 161. *Siehe auch* als Zutat in diversen Rezepten

 als Antimikrobiotikum 178, 201

 Brathuhn mit Balsamico und, an Rosmarin-Wildreis pilaw 287

 Cashewfrischkäse mit Dill und 295–296
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315–317

Knochengesundheit

 und Alkalität des Blutes 98

 und Milchprodukte 98, 162–163

 Probleme durch Fluor 59

 Statine und Kalzium 52

 und Übersäuerung des Blutes 162–163

 und Vitamin D 93, 98, 163

Koffein 26

 Abstinenz 155, 157, 159, 161, 174, 203

 als Allergieauslöser 216, 220

 Auswirkung auf Nebennieren 74

 und Darmflora 105, 108

 und Dehydrierung 94

 und Energieschwankungen 70

 als Säurebildner 92, 227

 und Serotoninmangel 88

 und unregelmäßiger Stuhlgang 81

 und Verdauungsstörungen 149

Kohl

 Apfel-Rettich-Grün-, Saft mit Sonnenblumensprossen 257

 Asia-Hähnchen-Salat 294–295

 Classic Green Shake 253

 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315, 316

 Green Smoothie 254

 Grün- 137, 228

 Grüner Saft 257

 Gurke-Petersilien-Saft 258

 Herzhafter Linseneintopf 272

 Karotten-Rote-Bete-Brunnenkresse-Saft 258

 Pfannengemüse mit Hähnchen und Buchweizennudeln 288–289

 Riesenschüssel Reis oder Quinoa mit Ingwer-Miso-Dressing 265–266

 Thai-Gemüse-Wraps mit Mandelsoße 268

 Thunfisch Asia mit gebratenem Gemüse 279–280

 Vegetarische Nori-Rollen mit „Nuss-Reis“ 269–270

 Zucchini-Pilz-Suppe 262

- Kohlehydrate 64, 69, 107
 -arme Diäten 65–67
 einfache 159
 Energieschwankungen durch 70
 Hunger durch isolierte 172
 isolierte 147, 172
 und Nährstoffkuren 138
 und Verdauung 82
- Kokoa 255
- Kokosessig 161
- Kokosmilch 160, 304
 Basisrezept 261
 Beeren-Shake mit, und Zimt 256
 Classic Green Shake 253
 Mango-, Shake 255
 Spinat-Avocado-Suppe 261
 Winterkürbissuppe mit Curry 263
- Kokosnektar 161, 225, 250. *Siehe auch* als Zutat in diversen Rezepten
- Kokosnuss 179, 254, 255, 261
 Creamy Blueberry Shake 253–254
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 317
- Kokosöl/-fett 160, 161, 178, 185, 224. *Siehe auch* als Zutat in diversen Rezepten
 Gedämpftes Gemüse mit, und Meersalz 270–271
- Kokoswasser 254, 261
 Avocado-Gurken-Suppe 263
 Green Coco Shake 254
 Green Smoothie 254
 Paranusmilch 252
- Konservierungsstoffe 57, 100, 108, 121, 158, 159, 173
- Kopfschmerzen 20, 83
 Baldrianwurzel gegen 207
 in der ersten Woche des Clean-Programms 203
 und Formaldehyd 53
 und Gerüche 54
 durch Nahrungsmittel 215–216
 natürliche Mittel gegen 207
 und Toxizität 28, 90
 in der zweiten Woche des Clean-Programms 207
- Körperarbeit 238
- Körperfett 21, 134. *Siehe auch* Gewichtsprobleme
- Körpergeruch 28
- Kosmetika 49–50, 51, 154, 184, 229
 enthaltene Schwermetalle 309
- Kraftlosigkeit 52. *Siehe auch* Erschöpfung; Schwäche
- Kräutertee 137, 153, 158, 161, 174
- Krebs 17, 20, 23, 40, 42, 97, 148, 209, 245
 und Ausscheidung von Toxinen 126
 Brust- 61
 und chronische Entzündungen 72, 96
 Darm-, und Ballaststoffe 176
 Faktoren, -fördernde 164
 und Fieber 42
 und Fluor, Probleme durch 59
 fortgeschrittener, und Clean 142
 und gekochte Nahrung 68
 durch Haushaltsreiniger 54
 Hirn-, und EM-Felder 56
 hormonaler Zusammenhang 61
 und Jodmangel 94
 Karzinogene im Wasser 59
 Lungen-, Heilung von 164
 und Plastikverpackungen 61–62
 Prostata- 61
 durch Quecksilbervergiftung 75, 236
 Sulforaphan gegen 115
 Todesfall durch Fasten 136
 und Übersäuerung 66
 und Vitamin-D-Mangel 235
 als „weitere unbequeme Wahrheit“ 43
 „Wunderheilung“ 164–165
- Kribbeln oder taubes Gefühl 29
- Kürbis 158
 Adzukibohnen und Naturreis 269
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316
 Gedämpftes Gemüse mit Kokosöl und Meersalz 270–271
 Gegrillte Hähnchenbrust mit Grillgemüse 290–291
 Riesenschüssel Reis oder Quinoa mit Ingwer-Miso-Dressing 265–266
 Tacos vom Lamm 285
 Winter-, Suppe mit Curry 264–265
- Kürbiskerne 161
 Energy Shake mit Mandelmus und Kardamom 255
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316
 Öl 161
- Kurkumin 96

L

Lamm 160, 171, 163, 265

Apfel-Zwiebel-, Spieße 283–284

Gebratene -koteletts mit Rosmarin und gedämpftem Spargel 290

Marokkanisches, mit Quinoa und Blattgemüse 292

Petersilie-Senf-, an Spinatsalat 291–292

Tacos vom 285

„Leaky Gut“ 84–83, 107

Lebensmittel. *Siehe auch* Eliminationsdiät; jeweilige Lebensmittel

Allergieauslöser finden 215–218

und Allergien 83–85, 132, 158, 213–218

amerikanische Ernährung 64–71, 109

und Anbaubedingungen 71, 97

Antibiotika in 58, 159, 223

basenbildende 92, 163, 227

Bestrahlung von 58

beziehen, woher 71

aus Bioanbau 71, 158, 173, 222–223, 237, 249

in „blauen Zonen“ (Langlebigkeitszonen) 72–73

chemische Düngemittel in 58, 71, 241

chemische Zusätze in 57, 241

als Chemotherapie 165

echte, vollwertige 221, 249

entgiftungsfördernde 133

„Erlaubt/Verboten“-Liste 160–162

Ernährung und Kinder 60

essen, wie viel und wie oft 71

fehlende Nährstoffe in 71

Fette 64, 149, 159, 161, 224

frische 222

genveränderte 159, 223

im Gesunderhaltungsplan 220–228

Hormone in 58, 59, 159

Hydrierung von 58

Konserven 62, 152, 160, 162, 173, 308

Konservierungsstoffe in 57, 121, 158, 159, 173

Kosten der Verdauung 129–130

Nährstoffe, entgiftungsfördernde, in 315–317

Pasteurisation 58

Pestizide in 159

pH-Wert 162–163

und Pilzbildung 159

in Plastikverpackungen 61–62

Lebensmittel (*Fortsetzung*)

regionale, frische 58, 71, 153, 221–222, 249

rohe 129, 132, 224

„Rotationsdiät“ 217

Rückrufaktionen, landesweite 58

säurebildende 92, 163, 227

Speicheltest 162, 238

Stress und schlechte Ernährungsgewohnheiten 99

und Supermarktkultur 59

tiefgefrorene 160, 173, 251

Toxinbelastung durch, reduzieren 155–156

als Toxinquelle 51, 57–73

Trenddiäten 64–71

„Überschuss“ als Norm 151

Unterernährung, chronische 95

Verlangen nach bestimmten 26, 28, 63, 70, 80, 146–147, 147, 149, 250

Wachs, Behandlung mit 58

Wildtiere, Ernährung 70

Lebensmittelpyramide, US-Regierung 67

Leber

und Entgiftung 9–10, 134–135, 141, 177, 178

entzündungshemmende Nährstoffe für 159

Enzyme 134

„Fettleber“ 9–10

und Grapefruit 159

und Medikamente, Abbau von 52

Schäden, durch Chemikalien 53, 54

und Statine 242

Voraussetzungen für optimale Funktion 135

Leinöl 161

Salatdressing, Basisrezept 274

Limette

Ananas-Minze-, Saft 258

Gebratene Koriander-Hähnchenbrust mit

Avocado-Mango-Papaya-Relish 293

Leichtes Ananas-Avocado-Gazpacho 260

Linsensalat 266–267

Quinoasalat mit Hähnchen und grünem

Mischgemüse 289

Spinat-Avocado-Suppe 261

Linsen 157, 160, 164

enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung

315–317

Herzhafter -eintopf 272

Salat 266–267

Lipman, Dr. Frank 94, 143

und Spent-Syndrom 143–145

Lipoprotein(a) 239
 Bluttest 235
 Live-Food-Bewegung 68
 Löwenzahn 228
 Wurzel 178
 Luffa 185, 188
 Luftfiltersystem 229, 237
 Lunge *Siehe* Asthma; *Siehe auch* Atmen
 Atemübungen 183
 Ausscheidung über die 126, 180, 183
 Lymphsystem 125, 132, 180, 183, 185. *Siehe auch* GALT
 Analogie zur Erde 246
 und Sport 186, 187

M

Macadamianüsse 161
 Classic Green Shake 253
 Magnesium 70, 82, 93, 97, 133, 231, 243
 Bluttest 237
 enthalten in 255
 Mangel durch Medikamente 310–314
 Mangel und Folgen 93, 241
 als Nahrungsergänzung 181, 207
 Natural Calm 181, 207
 Mais 59, 159, 160, 162, 164, 216
 HFCS / Glukose-Fruktose-Sirup 173
 als Kuhfutter 72, 97
 Sirup 161
 Stärke 162
 Mandeln 160, 161
 Becky's Morning Shake 252–253
 Blaubeer-Carob-Milchshake 255
 Classic Green Shake 253
 Creamy Blueberry Shake 253–254
 Energy Shake mit -mus und Kardamom 255
 Gedünsteter Babyspinat mit Johannisbeeren
 und 295
 gekeimte 163
 Green Smoothie 254
 Milch, Rezepte 251–252
 Mus 157, 161, 172
 Thai-Gemüse-Wraps mit -soße 267–268
 Mango 303
 Gebratene Koriander-Hähnchenbrust mit
 Avocado-Papaya-, Relish 293
 Green Smoothie 254
 Kokosmilch-, Shake 255
 Mangold 228, 265
 Classic Green Shake 253
 Gedämpftes Gemüse mit Kokosöl und
 Meersalz 270–271
 Gekochter Schnapper mit Kapern, Zitrone
 und frischem Thymian an -gemüse
 280
 Green Smoothie 254
 Grüner Saft 257
 Heilbutt über gebratenem Regenbogen-,
 mit Wildpilzmischung 282–283
 Riesenschüssel Reis oder Quinoa mit
 Ingwer-Miso-Dressing 265–266
 Mariendistel 178
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316
 Massagen 35, 36, 151, 187, 201, 207, 208,
 210, 238
 Master Cleanse 136–137
 Matete 157, 161
 Mayonnaise 161, 162
 Medikamente 29, 40, 50, 51–52, 60, 116
 absetzen 12
 als „Brücke“ 52, 242
 und Clean-Programm 27, 143, 156
 Einnahme mehrerer 11, 29, 52
 Nährstoffmangel durch 7–11, 310–314
 als Säurebildner 92, 227
 in der Wasserversorgung 50, 61
 Meditation 16, 33–34, 36, 42, 69, 99, 100,
 101, 165, 195, 229, 238, 303
 Fünf-Minuten-Meditation 192–194, 201
 und Quantenentgiftung 189–195, 206
 und Übersäuerung 92
 Übungen 190–195
 Meeresfrüchte 158, 160, 163
 Meersalz 161. *Siehe auch* als Zutat in diver-
 sen Rezepten
 Gedämpftes Gemüse mit Kokosöl und
 270–271
 Metabolismus. *Siehe* Stoffwechsel
 Milchprodukte 28, 59, 82, 84, 160
 als Allergieauslöser 215, 216, 220
 enthaltene Schwermetalle 308
 „Erlaubt/Verboten“-Liste 160
 Ersatz für 160, 304
 Hormone und Antibiotika in 58, 59, 159
 Qualität von 223
 als Säurebildner 70, 92, 98, 158, 163, 227
 als Schleimbildner 82, 158

- Milchprodukte (*Fortsetzung*)
 und Toxizität 57
 und Verdauungsstörungen 149
 Milchsäure 48, 128, 130
 Mineralwasser. *Siehe* Sprudelwasser
 Minze 158, 174
 Ananas-Limette-, Saft 258
 Brathuhn mit Balsamico und Knoblauch an
 Rosmarin-Wildreis pilaw 287
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315
 Gekühlte Gurkensuppe mit 259
 Marokkanisches Lamm mit Quinoa und
 Blattgemüse 292
 Quinoasalat mit Hähnchen und grünem
 Mischgemüse 289
 Miso 161, 224
 Mineralisierende -suppe 263–264
 Naturreisschale mit Sesamdressing 272–273
 Riesenschüssel Reis oder Quinoa mit Ing-
 wer-, Dressing 265–266
 Mittagessen 30, 68, 69
 Alternativen zu Clean-Rezepten 172–173,
 176
 Beispielenü 175
 im Clean-Programm, als feste Mahlzeit
 153, 169, 171, 172, 173–174, 176, 200
 in der Eliminationsdiät 157, 173
 Rezepte 265–295
 und Sport 179
 Mobiltelefone 56, 99, 154
 Mononatriumglutamat 162
 MSM (Methylsulphonylmethan) 96
 Mundgeruch 28
 Muskeln, schmerzende oder steife 28, 90
- N**
- N-Acetylcystein 178
 enthalten in 316
 Nährstoffkuren 138–139
 Clean als 140
 Nahrung. *Siehe* Lebensmittel
 Nahrungsergänzungen 27, 29, 176
 Antimikrobiotika 178
 Ballaststoffe 177, 180
 Entgiftungsnährstoffe 176–180
 Fischöl 93, 226
 individuell abgestimmter -plan 237, 238
 Knoblauchkapseln 178
- Nahrungsergänzungen (*Fortsetzung*)
 Magnesium 181, 207
 Multivitamin 227
 Omega-3-Fettsäuren 93, 226
 und organische Säuren, Bluttest 237
 pflanzliche 178
 Probiotika 88, 177, 226
 Sulforaphan 115
 zur Unterstützung der Leberfunktion 178
 Vitamin D 226
 Nase, verstopfte 28
 Naturreissirup. *Siehe auch* als Zutat in diver-
 sen Rezepten 161, 225, 250
 Nebenhöhlenentzündung 26, 90
 Nebennieren 74–75, 143–144
 Nelson, Jenny 249
 Rezepte von 252, 253, 263–265, 286
 Nervensystem
 Bauch als zweites 111–112
 Magnesium und Stabilisierung des 93, 241
 und Toxine 52, 53, 59, 134
 und Übersäuerung 92
 Nesselausschlag 84
 Nesseln 228
 Netzwerk der Ausscheidungsmechanismen
 126
 Neurotransmitter 32, 86, 87, 89, 111–112.
Siehe auch Serotonin
 Niacin 235
 enthalten in 315
 Nieren 125, 188
 Ausscheidung über die 126, 134, 174, 180, 183
 Schäden, als Medikamentennebenwirkung
 311
 Schäden, durch Chemikalien 53, 59
 und Übersäuerung 67
 Noradrenalin 112
 NPK, Düngemittel 72
 Nüsse 68, 70, 179, 221. *Siehe auch* jeweilige
 Nusssorten
 als Allergene 158
 Becky's Morning Shake 252–253
 Cashewfrischkäse mit Dill und Knoblauch
 295–296
 Classic Green Shake 253
 und Eliminationsdiät 139, 157
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung
 316–317
 Enzyme in 132, 224

Nüsse (*Fortsetzung*)

- „Erlaubt / Verboten“-Liste 160, 161
- Green Coco Shake 254
- Mandelmilch, frische 252
- Milch, Basisrezept 251
- Mineralisierende Miso-Suppe 263–264
- Omega-3-Fettsäuren in 227
- Para-, Milch 252
- Quinoasalat mit Hähnchen und grünem
Mischgemüse 289
- als Säure- / Basenbildner 163, 227
- Vegetarische Nori-Rollen mit „Nuss-Reis“
269–270
- als Zwischenmahlzeit 153, 172
- Nutrigenomik 115–116

O

- Obst 158, 163. *Siehe auch* jeweilige Obstsorten
 - Ananas-Limette-Minze-Saft 258
 - Ananas-Sellerie-Saft 258
 - Apfel-Grünkohl-Rettich-Saft mit Sonnen-
blumensprossen 257
 - Apfel-Ingwer-Zitronen-Spinat-Saft 257
 - Ballaststoffe in 224–225, 249
 - Energy Shake mit Mandelmus und Karda-
mom 255
 - „Erlaubt / Verboten“-Liste 160–162
 - Fenchel-Apfel-Saft 258
 - Green Power Juice 259
 - Green Smoothie 254
 - Grüner Saft 257
 - Konserven 160, 173
 - Leichtes Ananas-Avocado-Gazpacho 260
 - Mango-Kokosmilch-Shake 255
 - und Stuhlgang 181
 - tiefgefrorenes 160, 173, 251
 - Übermaß und Dysbiose 82
 - Zitrusfrüchte, säurebildend 227
 - und Zucker 225, 249
- Ödeme 28, 29, 41, 93. *Siehe auch* Aufgedun-
senheit
 - als Medikamentennebenwirkung 310, 312
- Oliven 160, 172, 224
 - Brunnenkresse-Fenchel-Salat mit gebrate-
nem Thunfisch 275
 - Heilbutt mit, und Thymian in Backpapier
277

Oliven (*Fortsetzung*)

- Kräutersalat mit schwarzen, Johannisbee-
ren und Rotalgen 273–274
- Petersilie-Senf-Lamm an Spinatsalat 291–292
- Warme Zucchini-Pesto-Pasta 267
- Olivenöl 138, 161, 173, 224
 - als Antimikrobiotikum 178
 - im Clean-Programm 178, 201
 - Eigenschaften 178
 - enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316
 - Salatdressing, Basisrezept 274
 - und Verdauung 133
- Omega-3-Fettsäuren 88, 97
 - als Entzündungshemmer 72, 96, 159
 - Nahrungsergänzungen 93, 226
- Omega-6-Fettsäuren 72, 96, 97
- „The Opus Diet“ (Duchaine) 66
- Oregano 161
 - enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 317
 - Öl 178
- organische Säuren, Bluttest 237
- Ornish, Dr. Dean 69
- Osteoporose 66, 97–98, 163, 235
 - als Medikamentennebenwirkung 310–314

P

- Palmkohl
 - Green Smoothie 254
 - Grüner Saft 257
- Papaya 110, 181
 - Gebratene Koriander-Hähnchenbrust mit
Avocado-Mango-, Relish 293
- Paprika 158, 160
- Paranüsse 161, 163
 - Beeren-Smoothie 256
 - enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 317
 - Hanf-Protein-Milchshake 256
 - Milch 252
- Parasiten 110–111
- Pastinaken
 - Knoblauch-Zitronen-Brathähnchen mit
Rosmarin, Äpfeln und 286
- Pekannüsse 161
 - enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 317
- Perchloräthylen 53
- „personalisierte Medizin“ 219

- Petersilie 161
 Cremiges Avocado-Kräuterdressing 297
 Gedünsteter Seebarsch mit Fenchel, Kapern und 275–276
 Green Power Juice 259
 Gurke-Kohl-, Saft 258
 Heilbutt über gebratenem Regenbogenmangold mit Wildpilzmischung 282–283
 Hummus mit Überraschung 296
 Kräutersalat mit schwarzen Oliven, Johannisbeeren und Rotalgen 273–274
 Marokkanisches Lamm mit Quinoa und Blattgemüse 292
 Quinoasalat, Basisrezept 271
 Quinoasalat mit Hähnchen und grünem Mischgemüse 289
 Senf-, Lamm an Spinatsalat 291–292
 Pettijohn, Jill 169
 Pfeffer 161. *Siehe auch* als Zutat in diversen Rezepten
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316
 Pflirsiche 158, 222
 Energy Shake mit Mandelmus und Kardamom 255
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315
 pflanzliche Abführmittel 81, 181
 Phosphor 97
 Phthalate 49, 61
 pH-Wert
 Speichel-pH-Wert, *Siehe* Speichel-pH-Wert
 Pilzbefall 159
 Pilze
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315, 317
 Gegrillte Hähnchenbrust mit Grillgemüse 290–291
 Heilbutt über gebratenem Regenbogenmangold mit Wild-, Mischung 282–283
 Naturreisschale mit Sesamdressing 272–273
 Zucchini-, Suppe 262
 Pistazien 161
 Polyphenole 96, 159
 Polyvinylchlorid (PVC) 54
 Pottenger, Dr. Francis 67
 Probiotika 70, 104–105, 111, 137, 177
 Cashewfrischkäse mit Dill und Knoblauch 295–296
 Mangel durch Medikamente 313–314
 Probiotika (*Fortsetzung*)
 als Nahrungsergänzung 88, 177, 226
 natürlich enthalten in 224
 Proteine. *Siehe auch* C-reaktives Protein; Fleisch; Glutenunverträglichkeit; Homocystein; Lipoprotein(a); Shakes und Eliminationsdiät 139
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315–317
 „Erlaubt/Verboten“-Liste 160
 und Nährstoffkuren 138–139
 und Schwermetallausleitung 138–139
 Trenddiäten, reich an 65
 psychiatrische Störungen 75
- ## Q
- Quantenentgiftung 189–201, 206
 Quantentoxine 98–101, 190, 206, 229
 Quecksilber 49, 51, 55, 76, 236. *Siehe auch* Amalgam
 Bluttest 69, 76, 236
 als „großer Imitator“ 75, 236
 verbreitete Quellen 309
 Quinoa 160
 zum Abendessen 157
 zum Frühstück 157
 Marokkanisches Lamm mit, und Blattgemüse 292
 Mineralisierende Miso-suppe 263–264
 Riesenschüssel, mit Ingwer-Miso-Dressing 265–266
 Salat, Basisrezept 271
 Salat mit Hähnchen und grünem Mischgemüse 289
- ## R
- Radikale, freie 134, 135, 159
 Rapsöl 161
 Rauchen 156
 Reinigungsmittel, chemische 53, 54–55, 154–155
 enthaltene Schwermetalle 308
 Toxinbelastung durch, reduzieren 228–230
 Reis. *Siehe auch* Naturreissirup
 Adzukibohnen und Natur- 269
 Brathuhn mit Balsamico und Knoblauch an Rosmarin-Wild-, Pilaw 287

- Reis (*Fortsetzung*)
 und Eliminationsdiät 139, 157
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315, 317
 „Erlaubt/Verboten“-Liste 160
 und Hunger 172
 Milch 160
 Natur- 164
 Natur-, Schale mit Sesamdressing 272–273
 Natur-, zu Mineralisierender Misosuppe 263–264
 Pulver für Shakes 177
 Riesenschüssel, mit Ingwer-Miso-Dressing 265–266
 als Säurebildner 163
 Waffeln 162, 172
 weißer 157, 159
 Reizbarkeit 93, 150, 203
 als Medikamentennebenwirkung 310
 Reizdarmsyndrom (RDS) 31, 36, 37, 44, 89–90, 102, 105, 112, 217–220
 Rettich
 Apfel-Grünkohl-, Saft mit Sonnenblumensprossen 257
 Asia-Hähnchen-Salat 294–295
 Rezepte 249–297
 Beispielenüs 175–176
 Brotaufstriche/Dips 295–297
 feste Mahlzeiten 171–174, 265–295
 Fisch 275–283
 Hähnchen und Lamm 283–295
 planen 202
 Säfte 256–259
 Shakes und Smoothies 251–256
 Suppen 259–264
 vegetarische 265–274
 Rhabarberwurzel 178
 rheumatisches Fieber 109
 Rind. *Siehe* Fleisch
 Rizinusöl 47
 Roggen 160, 162
 als Allergieauslöser 216
 Rohbutter 224
 Rohkostdiät 24, 67–68, 129, 138, 244
 nach Clean 212, 224, 237
 Rosenkohl
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315, 316
- Rosmarin 161
 Brathuhn mit Balsamico und Knoblauch an Wildreis-, Pilaw 287
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 317
 Gebratene Lammkoteletts mit, und gedämpftem Spargel 290
 Knoblauch-Zitronen-Brathähnchen mit, Pastinaken und 286
 Lamm-Apfel-Zwiebel-Spieße 283–284
 Zucchini-Pilz-Suppe 262
- Rotalgen 260
 Kräutersalat mit schwarzen Oliven, Johannisbeeren und 273–274
 Spinat-, Suppe 260
 „Rotationsdiät“ 217
- Rote Bete
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315, 316
 Heilbutt in Hanf-Pesto-Kruste 276–277
 Karotten-Kohl-Brunnenkresse-Saft 258
- Rotkohl
 Asia-Hähnchen-Salat 294–295
 Vegetarische Nori-Rollen mit „Nuss-Reis“ 269–270
- Rucola 228
 Asia-Hähnchen-Salat 294
 Warmer Lachs und Spargelsalat mit Pesto 278
- ## S
- Säfte 257–264
 Ananas-Limette-Minze- 258
 Ananas-Sellerie- 258
 Apfel-Grünkohl-Rettich-, mit Sonnenblumensprossen 257
 Apfel-Ingwer-Zitronen-Spinat- 257
 Fenchel-Apfel- 257
 Green Power Juice 259
 Grüner 257
 Gurke-Kohl-Petersilien- 258
 Karotten-Rote-Bete-Kohl-Brunnenkresse- 258
- Saftfasten 137, 208, 243
- Salate
 mit Ahi-Thunfisch in Sesamkruste 281
 Asia-Hähnchen- 294–295
 Brunnenkresse-Fenchel-, mit gebratenem Thunfisch 275

- Salate (*Fortsetzung*)
 Dressing, Basisrezept 274
 Dressing, cremiges Avocado-Kräuter- 297
 Dressings 161
 Kräuter-, mit schwarzen Oliven, Johannisbeeren und Rotalgen 273–274
 Linsen 266–267
 zum Mittagessen 157
 Obst 164
 Petersilie-Senf-Lamm an Spinat- 291–292
 Quinoa, Basisrezept 271
 Quinoa, mit Hähnchen und grünem Mischgemüse 289
 Thai-Gemüse-Wraps mit Mandelsoße 268
 Warmer Lachs und Spargel-, mit Pesto 278
- Salbei
 Blätter 178
 Herzhafter Linseneintopf 272
- Salz-Peeling 188
- Samen / Kerne 68, 70, 132, 221, 224. *Siehe auch* jeweilige Sorten
 als Abführmittel 181, 301
 als Ballaststoffe 177
 Becky's Morning Shake 252–253
 Brathuhn mit Balsamico und Knoblauch an Rosmarin-Wildreisplaw 287
 Creamy Blueberry Shake 253–254
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315–317
 „Erlaubt / Verboten“-Liste 161
 Gekühlte Gurkensuppe mit Minze 259
 Heilbutt in Hanf-Pesto-Kruste 276–277
 Heilbutt über gebratenem Regenbogenmangold mit Wildpilzmischung 282–283
 Hummus mit Überraschung 296
 gegen Krebs 115
 Naturreisschale mit Sesamdressing 272–273
 Omega-3-Fettsäuren in 227
 gegen Parasiten 110
 Quecksilber in 309
 Salat mit Ahi-Thunfisch in Sesamkruste 281
 als Säurebildner 227
 Vegetarische Nori-Rollen mit „Nuss-Reis“ 269–270
 Warmer Lachs und Spargelsalat mit Pesto 278
 als Zwischenmahlzeit 172
- Saunen 53, 184–185, 201, 208
- Schilddrüse
 Blutttests 236, 238
 und Fluor 59
 und Jod 82, 94, 236
 Störungen der, und Toxizität 61, 86
- Schlaf 26, 28, 32, 52, 53, 69
 und Clean-Programm 188, 200, 238
 Magnesium für besseren 207
 Träume, schlechte, in der zweiten Woche 206
- Schleim 28, 63, 78–79, 82, 84, 90, 130. *Siehe auch* amma
 Ablagerungen 208–211
 als Aufgedunsenheit 77–80, 90
 Hautzellen 50–51, 106
 Lebensmittel, die zur Bildung beitragen 82, 159
 und negative Einstellung 80
 in der östlichen Medizin 77
 und Stuhlgang 180–181
 und Toxizität 46
- Schokolade 77, 158, 161, 216, 217, 305
- Schuhe, aus Plastik 53
- Schwäche 85, 93. *Siehe auch* Erschöpfung; Kraftlosigkeit
- Schwangerschaft 29, 56, 104
 und Clean-Programm 142
- Schwere bzw. Starre 78
- Schwermetalle 50, 55, 75, 139, 177, 236
 Test auf 76, 236
 verbreitete Quellen 7–8, 308–309
- Schwitzen / Schweiß 46, 50, 94, 184–185, 186, 201
- Schwitzräume / -hütten 53, 123, 184–185
- Seegräser / Seetang 160, 221, 227, 228, 266, 269. *Siehe auch* Rotalgen
 Adzukibohnen und Naturreis 269
 Mineralisierende Miso- und Quinoasuppe 263–264
 Riesenschüssel Reis oder Quinoa mit Ingwer-Miso-Dressing 265–266
- Selen 97, 237
 enthalten in 317
 Mangel durch Medikamente 312
- Sellerie 158, 172
 Adzukibohnen und Naturreis 269
 Ananas-, Saft 258
 Green Power Juice 259
 Grüner Saft 257
 Herzhafter Linseneintopf 272
 Mineralisierende Miso- und Quinoasuppe 263–264

- Sellerie (*Fortsetzung*)
 Naturreisschale mit Sesamdressing 272–273
 Quinoasalat 271
 Spinat-Rotalgen-Suppe 260
 Zucchini-Basilikum-Suppe 261
- Senf 161, 162, 228
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316
 Gebratene Lammkoteletts mit Rosmarin
 und gedämpftem Spargel 290
 Lamm-Apfel-Zwiebel-Spieße 283–284
 Marokkanisches Lamm mit Quinoa und
 Blattgemüse 292
 Naturreisschale mit Sesamdressing 272–273
 Petersilie-, Lamm an Spinatsalat 291–292
 Salatdressing, Basisrezept 274
 Salat mit Ahi-Thunfisch in Sesamkruste 281
- Serotonin 32, 37, 39, 125
 und Antidepressiva 86–88
 körpereigene Produktion 86, 88, 111, 112
 und Reizdarmsyndrom 89
- Sesam 161. *Siehe auch* Tahin
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316
 Heilbutt über gebratenem Regenbogenman-
 gold mit Wildpilzmischung 282–283
 Hummus mit Überraschung 296
 Naturreisschale mit -dressing 272–273
 Salat mit Ahi-Thunfisch in -kruste 281
- Sesamöl 161, 185
 Asia-Hähnchen-Salat 294–295
 Gebratene Koriander-Hähnchenbrust mit
 Avocado-Mango-Papaya-Relish 293
 Naturreisschale mit Sesamdressing 272–273
 Pfannengemüse mit Hähnchen und Buch-
 weizennudeln 288–289
 Thunfisch Asia mit gebratenem Gemüse
 279–280
- Shake, jeden Tag einen 225–226
- Shakes und Smoothies 251–256
 Becky's Morning Shake 252–253
 Beeren-Shake mit Kokosmilch und Zimt
 256
 Beeren-Smoothie 256
 Blaubeer-Carob-Milchshake 255
 Classic Green Shake 253
 Creamy Blueberry Shake 253–254
 Energy Shake mit Mandelmus und Karda-
 mom 255
 Green Coco Shake 254
 Green Smoothie 254
- Shakes und Smoothies (*Fortsetzung*)
 Hanf-Protein-Milchshake 256
 Mango-Kokosmilch-Shake 255
 Pulver für Shakes 177
- Silymarin 178
 enthalten in 316
- Smoothies. *Siehe* Shakes und Smoothies
 „Smooth Move“-Tee 181
 Snacks 153, 171–172, 179, 187, 307
 SNPs (Einzelnukleotid-Polymorphismen) 117
 Sodbrennen 28, 69, 70
 So, Dr. William 77
- Softdrinks 161
 enthaltene Schwermetalle 309
- Soja und Sojaprodukte 159, 160, 162
 als Allergieauslöser 216, 220
 Tamari oder Nama Shoyu 161, 280
- Sonnenblumenkerne 161
 Brathuhn mit Balsamico und Knoblauch an
 Rosmarin-Wildreispilaw 287
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316,
 317
 Vegetarische Nori-Rollen mit „Nuss-Reis“
 269–270
- Sonnenblumenöl 161
- Sonnenblumensprossen 260
 Apfel-Grünkohl-Rettich-Saft mit 257
 Asia-Hähnchen-Salat 294–295
 Kräutersalat mit schwarzen Oliven, Johan-
 nisbeeren und Rotalgen 273–274
- Sonnenlicht 88, 93, 185, 223, 226, 230
- Spargel
 Gebratene Lammkoteletts mit Rosmarin
 und gedämpftem 290
 Warmer Lachs und -salat mit Pesto 278
- Speichel, pH-Teststreifen 162, 238
 „Spent“ (Lipman) 144
 Spent-Syndrom 94, 143–145
- Spinat 58, 158, 228, 265
 Apfel-Ingwer-Zitronen-, Saft 257
 Avocado-, Suppe 261
 Classic Green Shake 253
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung
 315–317
- Gedünsteter Baby- mit Mandeln und
 Johannisbeeren 295
- Green Coco Shake 254
 Green Power Juice 259
 Green Smoothie 254

Spinat (*Fortsetzung*)
 Petersilie-Senf-Lamm an -salat 291–292
 Rotalgen-, Suppe 260

Spirulina 160, 228
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316

Sport. *Siehe* Bewegung; Yoga

Sprossen 260
 Apfel-Grünkohl-Rettich-Saft mit Sonnenblumen- 257
 Asia-Hähnchen-Salat 294–295
 Kräutersalat mit schwarzen Oliven, Johannisbeeren und Rotalgen 273–274
 Leichtes Ananas-Avocado-Gazpacho 260
 Tacos vom Lamm 285
 Vegetarische Nori-Rollen mit „Nuss-Reis“ 269–270

SSRI (Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) 85–86, 89

Starre bzw. Schwere 78

Statine 52, 234, 235, 242
 Nährstoffmangel durch 311

Stevia 161, 225, 250. *Siehe auch* diverse Shake-Rezepte

Stimmung 26, 28, 70, 86, 112, 206

Stoffwechsel 9, 66, 74, 79, 94, 115, 127, 171, 177
 ankurbeln 236
 Netzwerk der Ausscheidungsmechanismen 126
 saure Abfallprodukte des 92, 116, 122, 125, 162

Stress
 und Essgewohnheiten 79
 und Gedanken 191
 und Krankheit 190
 und Magnesiummangel 93, 241
 des modernen Lebens, toxisch 98–101
 Neurotransmitter 112
 und Quantenentgiftung 189–190
 Quantentoxine 100–101
 als Säurebildner 92, 227
 Sport gegen 186, 188

Stuhlgang 20, 26, 208
 und Ballaststoffe 176–177
 Darmspülungen 36, 37, 47, 182–183, 201
 Durchfall 28, 31, 84
 Farbe und Konsistenz 182
 fördern 141, 176–177, 180–183
 Häufigkeit 28, 82, 182, 200

Stuhlgang (*Fortsetzung*)
 Toxine und unregelmäßiger 28
 Verstopfung 26, 31, 81–83

Styrol 61

Sulforaphan 115

Suppen 259–264
 Avocado-Gurken- 263
 Gekühlte Gurken-, mit Minze 259
 Leichtes Ananas-Avocado-Gazpacho 260
 Mineralisierende Miso- 263–264
 Spinat-Avocado- 261
 Spinat-Rotalgen- 260
 Winterkürbis- mit Curry 264
 Zucchini-Basilikum- 261
 Zucchini-Pilz- 262

Süßholzwurzel 178

Süßkartoffeln 163

Süßstoffe 225, 249–251
 „Erlaubt/Verboten“-Liste 161

Swiss Kriss 181

T

Tacos, vom Lamm 285

Tahin 161
 Energy Shake mit Mandelmus und Kardamom 255
 Naturreisschale mit Sesamdressing 272–273

Tao 112

Tee. *Siehe auch* Kräutertee
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315
 grüner 157
 schwarzer 158
 „Smooth Move“ 181
 weißer 161

Tegretol 143

Thunfisch. *Siehe* Fisch

Thurman, Robert 100

Thymian 161
 Cremiges Avocado-Kräuterdressing 297
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 315
 Gekochter Schnapper mit Kapern, Zitrone und frischem, an Mangoldgemüse 280
 Heilbutt mit Oliven und, in Backpapier 277
 Öl 178
 Salatdressing, Basisrezept 274
 Zucchini-Pilz-Suppe 262

Thyreoglobulin-Antikörper, Bluttest 236

Tikosyn 143
 Tomaten 72, 158, 160, 163, 164, 222
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 316
 Toxine
 Definition 48
 Exposition 49–56
 Gesundheitsbeeinträchtigung durch 74–101
 Quanten- 98–101, 190, 206, 229–230
 Toxizität 20. *Siehe auch* globale Toxizität;
 Toxine; Umweltgifte
 Allergieauslöser finden 215–220
 Anzeichen und Symptome 22, 28–29, 46,
 63, 75–76, 76–89, 90
 und Autoimmunerkrankungen 90
 Bioakkumulation 62
 und chronische Entzündungen 96
 Definition 45–46
 und Depression 23
 Diagnose 44–48, 90, 91–92
 und Frühstück 69, 164
 und Gesicht 80
 globale 43, 44–45, 45–46, 47, 57–58, 92, 246
 und Haut 26, 49–53, 90
 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen 239–244
 Kinder, übermäßige Exposition durch
 Ernährung 60
 und Kopfschmerzen 28, 90
 Krankheiten, Verbindung zu 9–13, 22,
 31–38
 und Lebenswandel vs. Gene 115–116
 mentale/emotionale 98–101, 189–190,
 229–230
 und Milchprodukte 57
 Nahrungsmittel als -quelle 51
 Reduzierung der Belastung 154–157,
 228–230
 und Schilddrüsenstörungen 61, 86
 und Schleim 46
 synergetische Wirkung 62
 und Verstopfung 81–83, 90, 126
 und vier Hautschichten 49–56
 Transfette 49, 159
 Trenddiäten 64–71
 Trihalogenmethane 49
 Triphala-Tabletten 181, 231
 Truthahn 130, 160, 163
 enthaltene Nährstoffe zur Entgiftung 317
 Tryptophan 88, 130

U

Überempfindlichkeit 162, 216
 Übergewicht. *Siehe* Fettleibigkeit; Gewichts-
 probleme
 Übersäuerung 66, 68, 92, 162–163
 und Entzündungen 66
 und Ernährung 66, 70, 92, 163, 227
 und Krankheit 66, 92, 97–98, 162–163
 reduzieren 92, 141
 und Schleim 79
 Umweltgifte 22, 29. *Siehe auch* globale Toxi-
 zität; Toxine; Toxizität
 Abgase 55
 im Alltag 154
 chloriertes Wasser 50, 59
 in der dritten Hautschicht 53–55
 EM-Felder 55–56
 globale Toxizität 43, 44–45, 45–46, 47,
 57–58, 92, 246
 in Reinigungsmitteln 53
 in Kleidung 52–53
 Kosmetika und Hygieneprodukte 49–50
 Kunstdünger 97
 in der Luft 50
 Medikamentenrückstände im Wasser 50, 61
 Pestizide 52, 62, 159
 Reduzierung der Belastung durch 154
 Schwermetalle 7–8, 55, 308–309
 in der vierten Hautschicht 55–56
 im Wohnumfeld 53–55
 „unvoreingenommene Medizin“ 35, 38, 140,
 189
 Urin-Provokationstest 76, 237
 Utensilien für Clean-Programm
 Entsafter 153
 Mixer 152
 Wasserfilteranlage 153, 229, 237

V

Vegetarismus 68, 224
 Verdauung 106. *Siehe auch* Darmgesundheit
 und Allergien 132
 amerikanische Ernährung und Probleme
 mit 69
 aufgeblähter Bauch, nach Essen 28, 31
 Dauer des -prozesses 131–132
 Energiebedarf für 129–130

Verdauung (*Fortsetzung*)
 Enzyme für 132, 224, 250
 und Flüssigmahlzeiten 132
 und gesunde Fette 224
 „Leaky Gut“ 84
 Nahrung kauen, Tipp 199
 und Probiotika 224
 Reduzierung der -arbeit 141
 rohe vs. gekochte Nahrung 132
 Ruhetag einmal pro Woche 232
 Sodbrennen 28
 und Toxine, Beeinflussung durch 51
 und zwölfstündiges Zeitfenster 141, 170, 200
 Verlangen, nach bestimmten Nahrungsmit-
 teln 26, 28, 63, 70, 80, 146–147, 147,
 149, 250
 Verstopfung
 und Aufgedunsenheit 78
 und Ballaststoffzusätze 180
 Colon-Hydro-Therapie bei 182–183
 während Entgiftung 180–183
 Heilmittel gegen 82–83
 pflanzliche Abführmittel 81, 181
 und Reizdarmsyndrom (RDS) 89
 und Stuhlkonsistenz 182
 und Toxizität 81–83, 90, 126
 und Wassertrinken 181
 vier Hautschichten 49–56
 erste 49–52, 103, 105, 106
 zweite 52–53
 dritte 53–55
 vierte 55–56
 Villi und Mikrovilli 51
 Visualisierung 167
 Vitamin A 72
 enthalten in 316
 Mangel durch Medikamente 311, 314
 Vitamin B₂ 52
 enthalten in 315
 Mangel durch Medikamente 312, 314
 Vitamin B₃, *Siehe* Niacin
 Vitamin B₆ 52
 enthalten in 315
 Mangel durch Medikamente 310, 312, 314
 Vitamin B₁₂ 52
 enthalten in 315
 Mangel durch Medikamente 311–314

Vitamin C 72
 enthalten in 316
 Mangel durch Medikamente 312
 Vitamin D 93, 226
 Bluttest 27, 163, 235, 237
 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen 93, 235
 und Immunsystem 93
 und Knochengesundheit 93, 98, 163
 Mangel 93, 230, 235
 Mangel durch Medikamente 311–313
 Nahrungsergänzungen 226
 und Sonnenlicht 226, 230

W

Walnüsse 160, 161, 227
 Öl 161
 Vegetarische Nori-Rollen mit „Nuss-Reis“
 269–270
 Wasser 94, 161
 Aufnahme über die Haut 50, 61
 chloriertes 50, 59
 im Clean-Programm 174–175, 181, 200, 208
 Dehydrierung, verursacht durch 94
 Fasten 136
 Filter 153, 228, 229, 237
 Geschmacksverbesserung 157, 208
 und Gewichtsverlust 208
 Hormone im 50, 61
 Hunger, Umgang mit 171
 Karzinogene im 59
 kohlen säurehaltiges 174
 und Master Cleanse 136
 Medikamente im 50, 61
 Mineral- oder Selters- 161
 Quellen für gereinigtes 153, 228
 Quellwasser, Websites 228
 als Toxinquelle 59
 Zufuhr 157, 174–175, 181, 200, 227–228
 We Care Spa 36–37, 38, 43
 Weißkohl
 Gurke-Petersilien-Saft 258
 Karotten-Rote-Bete-Brunnenkresse-Saft 258
 Weizen 59, 82, 84, 85, 155, 159, 160, 162, 164
 als Allergieauslöser 215, 216
 Wellnessberater 232–233, 238

Wellnessplan 27, 29
 auf einen Blick 237–238
 Clean, ein Leben lang 218–238
 und Nahrungsergänzungen 88
 Wellnessberater für 232–233, 238
 Wendling, William 229
 Wermutblätter 178
 westliche Medizin 35–36, 39–40, 44–45, 47,
 77, 80, 91, 113, 189, 239, 246–247
 iatrogene Krankheiten 246
 Wochenplaner 204
 Würzmittel 161
 Wut 83

X

Xanthan 162
 Xenobiotika 48

Y

Yoga 34, 36, 83, 84, 181, 187, 195, 202, 210,
 230, 238, 247

Z

Zimt 161
 Zink 52, 95, 97
 Bluttest 237
 enthalten in 317
 Mangel durch Medikamente 310–314
 Schwermetallquellen 309
 Zitrone 174. *Siehe auch* als Zutat in diversen
 Rezepten
 als Antimikrobiotikum 178
 als Basenbildner 162
 als harntreibendes Mittel 183
 Saft 173, 208
 Wasser 136, 158, 174, 178, 181, 182
 Zöliakie 216, 236
 Zucchini
 Basilikum-, Suppe 261
 Gegrillte Hähnchenbrust mit Grillgemüse
 290–291

Zucchini (*Fortsetzung*)
 Heilbutt mit Oliven und Thymian in Back-
 papier 277
 Hummus mit Überraschung 296
 Langsam gebratene Hähnchenschenkel 284
 Linsensalat 266–267
 Pfannengemüse mit Hähnchen und Buch-
 weizennudeln 288–289
 Pilz-, Suppe 262
 Spinat-Rotalgen-Suppe 260
 Thunfisch Asia mit gebratenem Gemüse
 279–280
 Warme Pesto-, Pasta 267
 Zucker. *Siehe auch* Süßstoffe
 Abstinenz 70, 147, 210, 225, 249–251
 als Allergieauslöser 84, 216, 220
 Alternativen zu 225, 249–251
 und amerikanische Standardernährung
 59, 63
 und Dysbiose 82, 159
 Entzugserscheinungen von 203
 und Entzündungen 159
 „Erlaubt/Verboten“-Liste 161
 als Säurebildner 70, 92, 163, 227
 als Schleimbildner 82
 Verbrennung 126, 128
 Verlangen nach 28, 149, 225, 250
 Zunge, weißer Belag 28, 46, 78
 zweiwöchiges Reinigungsprogramm 25
 Clean-Planer 206–211
 Empfehlungen bei Abbruch nach 210
 und Energieschübe 207
 Gewichtsverlust 26, 208
 und Kopfschmerzen 207
 und schlechte Träume 206
 und Schleimablagerungen 208–211
 und Stimmungsschwankungen 206
 Zwiebeln 178. *Siehe auch* als Zutat in diver-
 sen Rezepten
 Lamm-Apfel-, Spieße 283–284
 Zwischenmahlzeiten 153, 171–172, 179, 187,
 307