

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