

# Innere Reinigung



KARYN CALABRESE

# Innere Reinigung

Das Detox-Programm zur  
Harmonisierung und Regeneration  
von Körper und Geist



**HANS-NIETSCH-VERLAG**

## ❁ *Hinweis für den Leser*

Die in diesem Buch vorgestellten Gedanken, Methoden und Anwendungen wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert, nach bestem Wissen erstellt und sorgfältig überprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Ansprüche, die in Zusammenhang mit der Anwendung der in diesem Buch gegebenen praktischen Hinweise geltend gemacht werden.

Titel der Originalausgabe: *Soak Your Nuts. Cleansing with Karyn. Secrets for inner healing and outer beauty*,  
erschienen bei *Book Publishing Company*, Summertown/Tennessee

Translation Right arranged with *Book Publishing Company*, Summertown/  
Tennessee

© Hans-Nietsch-Verlag 2012

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des  
Verlages gestattet.

Übersetzung: Rotraud Oechsler

Redaktion: Martina Klose

Lektorat: Ulrike Schöber, Martina Klose

Korrekturat: Ute Orth

Gestaltung: Kurt Liebig

Druck: Schultheis Druckproduktion, Offenbach

Hans-Nietsch-Verlag  
Am Himmelreich 7  
79312 Emmendingen

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-204-5

## Inhalt

Dank	11
Vorwort	13
Regeln für das Menschsein	15

### Einführung

#### **Ein schönes Leben** 16

Wunder und andere Alltäglichkeiten	17
Ihr „schönes Leben“ beginnt jetzt!	19

### Kapitel 1

#### **Reinigen – Heilen mit den Kräften der Natur** 22

Uraltes Wissen schenkt neue Hoffnung	28
Warum reinigen?	31
Was bedeutet „Reinigung“?	34
Gifte	35
Giftstoffe in unseren Nahrungsmitteln	36
Umweltschadstoffe	39
Innere Reinigung mit den Heilkräften der Natur	40
Eine Herausforderung	42
Drei Regeln für eine erfolgreiche Reinigung	42
Erfahrungsberichte	46

### Kapitel 2

#### **Entscheidungen – 1. bis 7. Tag** 48

Lebendige Nahrung fürs Leben	51
1. Woche: Essen Sie vegan	58
Milch und Milchprodukte	58
Eier	61
Rotes Fleisch, Huhn und Fisch	61
1. Woche: Das können Sie essen	65
Grüner Shake – eine leckere Mahlzeit	68

Rejuvelac	69
Verdauungsenzyme	72
Grünes Kamutpulver	73
Chlorellatabletten	75
Bockshornkleesamen-Kapseln	75
Flohsamen-Heilerde-Cocktail zum Entgiften	77
Sie haben die Kraft!	80
Mäßige Bewegung und Körperarbeit	81
Tagebuch führen	81
Wie Sie die Reinigung außerdem unterstützen	83
... und noch ein paar Worte zum Abschluss	85
1. Woche: Häufig gestellte Fragen	86
<b>Tabelle 1: Das Programm für die 1. Woche –</b>	
<b>Zusammenfassung</b>	<b>90</b>
Symptome während der Entschlackung	92
Erfahrungsberichte	93
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Veränderungen – 8. bis 14. Tag</b>	<b>96</b>
Wie Sie das Beste aus Ihren Lebensmitteln machen	99
Reinigungsreaktionen – die kleinen Wohltaten	101
Blähungen	101
Wenn Ihnen kalt wird ...	102
Auch Ihre Haut reagiert	102
Andere Zeichen dieser besonderen Zeit	103
2. Woche: Steigen Sie auf Rohkost um	104
2. Woche: Das ist neu	108
Dr. Wigmore's Energie-Suppe	108
Weizengrasssaft	115
Frischer grüner Gemüsesaft	117
Kokosöl	117
Spirulinawasser	119
<i>OxyKare</i>	120

Probiotika	122
Innere Reinigung	123
Darmspülungen	125
Einläufe	126
Einpflanzungen	128
... und noch ein paar Worte zum Abschluss	129
2. Woche: Häufig gestellte Fragen	130
Tabelle 2: Das Programm für die 2. Woche – Zusammenfassung	134
Erfahrungsberichte	138

## **Kapitel 4**

### **Transformation – 15. bis 21. Tag** **140**

Bereiten Sie sich auf Veränderungen vor	141
Wenn der After schmerzt ...	143
Trockene Haut	144
Ihre Waage zeigt mehr Kilos an?	146
Kältegefühl, Krämpfe, Müdigkeit ...	147
3. Woche: Das ist neu	149
Fasten	150
Ist Fasten etwas „Normales“?	152
Oregano-Öl	153
Systemische Enzyme	154
3. Woche: Damit hören Sie jetzt auf	156
3. Woche: Damit fahren Sie fort	156
Darmspülungen, Einläufe und Einpflanzungen	156
Frischer Gemüsesaft	157
Grünes Kamutpulver	158
<i>OxyKare</i>	158
Rejuvelac	158
Weizengrasssaft und Spirulina	158
Verdauungsenzyme und Probiotika	158
Tipps für das erfolgreiche Fasten	159

Schützen und verwöhnen Sie sich!	161
Verzichten Sie auf Deo	163
Entscheiden Sie sich für eine sanfte Reinigung	163
Sorgen Sie für natürliche Feuchtigkeit	163
Bürsten Sie Ihre Haut	165
Nehmen Sie Meersalzbäder	165
Reinigen Sie Ihre Zunge ...	167
... und „entgiften“ Sie Ihre Wohnung	167
Was Ihnen außerdem hilft	168
Sauerstoffbäder	168
Infrarot-Sauna	169
Energetische Therapie	169
Fastenbrechen – bitte sanft und behutsam	170
Über die Atmung wieder ins Gleichgewicht kommen	172
3. Woche: Häufig gestellte Fragen	175
<b>Tabelle 3: Das Programm für die 3. Woche –</b>	
<b>Zusammenfassung</b>	176
<b>Tabelle 4: Weitere Möglichkeiten für die 3. Woche</b>	178
<b>Tabelle 5: Unterstützende Maßnahmen für die 3. Woche</b>	178
Erfahrungsberichte	180

## **Kapitel 5**

### **Feiern – 22. bis 28. Tag** **184**

4. Woche: Damit fahren Sie fort	185
Ab der 4. Woche: Wenn Sie es wollen ...	187
Nach der Reinigung	188
Halten Sie an dem fest, was funktioniert	189
Mini-Fasten	190
Spülungen und Einläufe für den Darm	192
Suchen Sie sich Unterstützung!	193
Wählen Sie gesunde Snacks!	194
Denken Sie noch einmal über tierische Produkte nach	194
Seien Sie nett zu Ihrer Haut	199



Vergessen Sie nicht, was Sie gelernt haben	200
Darauf kann ich keinen Tag verzichten	201
... und noch ein paar Worte zum Abschluss	203
<b>Tabelle 6: Das Programm für die 4. Woche und     die Zeit danach – Zusammenfassung</b>	<b>206</b>
Erfahrungsberichte	210

## **Kapitel 6**

### **Rezepte – Lecker essen während der Reinigung 212**

Rejuvelac	214
Nussmilch	215
Grüner Shake	216
Spirulina-Smoothie	217
Beeren-Leinsamen-Dessert	218
Leinsamen-Müsli	220
Hafer-Rohkost	221
Dr. Wigmores Energie-Suppe	222
Pikante Mandelpaste	223
Cashew-Sauerrahm	224
Fruchtleder	224
Karyns Zitronen-Kräuter-Dressing	225
Erfahrungsberichte	226

### **Anhang 228**

Bezugsquellen für Nahrungsergänzungsmittel	228
Kontakt zur Autorin	231
Literaturempfehlungen	232
Bildnachweise	237

Für meinen Sohn, Secondino „Dino“ Guiseppa Calabrese,  
1970–2008

*Wenn du bei Nacht den Himmel anschaust, wird es dir sein, als lachten alle Sterne, weil ich auf einem von ihnen wohne, weil ich auf einem von ihnen lache.*

Antoine de Saint-Exupéry, *Der kleine Prinz*

*Unsere tiefste Angst ist nicht die, dass wir unzulänglich sind. Unsere tiefste Angst ist die, dass wir über die Maßen machtvoll sind. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das uns am meisten erschreckt. Wir fragen uns: Wer bin ich denn, dass ich so brilliant, großartig, talentiert, fabelhaft sein sollte? Aber wer sind Sie denn, dass Sie es nicht sein sollten? Sie sind ein Kind Gottes. Wenn Sie sich kleinmachen, dient das der Welt nicht. Es hat nichts von Erleuchtung an sich, wenn Sie sich so schrumpfen lassen, dass andere Leute sich nicht mehr durch Sie verunsichert fühlen. Wir sollen alle so leuchten wie die Kinder. Wir sind dazu geboren, die Herrlichkeit Gottes in uns zu manifestieren. Sie existiert in allen von uns, nicht nur in ein paar Menschen. Und wenn wir unser eigenes Licht leuchten lassen, erlauben wir auch unbewusst anderen Menschen, das Gleiche zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Furcht befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch auch andere.*

Zitiert nach Nelson Mandela, 1994, in seiner Antrittsrede  
(aus Marianne Williamson, *Rückkehr zur Liebe*\*)

\* Marianne Williamson: *Rückkehr zur Liebe. Harmonie, Lebenssinn und Glück durch „Ein Kurs in Wundern“*, S. 181 f. © Arkana Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH. Übersetzung: Susanne Kahn-Ackermann

## Dank

Zuerst möchte ich meiner Mutter danken, denn sie brachte mir das Geheimnis des Lebens nahe, lange bevor das Buch *The Secret* Einzug in jedes Haus hielt, bevor die Menschen zu glauben lernten, dass ihr Wort zu ihrer Realität wird. Sie lehrte mich von klein auf, dass es ein Fehler ist, „Ich kann nicht“ zu sagen, denn das gibt es nicht. Infolgedessen kam es mir auch nie in den Sinn, dass ich etwas Sinnvolles, das ich mir vorgenommen hatte, nicht tun, vollenden oder gestalten könnte. Und so schuf ich das inzwischen am längsten bestehende Rohkost-Restaurant der USA – in einer Zeit, wo das Interesse an Rohkost in der Bevölkerung noch nicht erwacht war. Für mich war es nie wichtig, meinen Erfolg in Dollars zu messen – der Erfolg bestand in der Sache selbst, die ich schuf. Meine Mutter brachte mir auch bei, dass von innen kommende Schönheit unvergänglich ist und dass man in den Schuhen eines anderen Menschen gegangen sein muss, bevor man ihn beurteilt. All diese wertvollen Lektionen halfen mir auf meinem Weg zu Selbstliebe, Spiritualität, Gesundheit und bei allem, was ich tat, um andere Menschen zu unterstützen.

Ich danke meinen Kindern Dino, Nicole und Michael und meinen Enkelkindern Quinton und Emilio. Sie lehrten mich, was es heißt, bedingungslos zu lieben und ebenso geliebt zu werden, und sie halfen mir, zu lernen und nicht zu vergessen, dass die Kinder Gottes ihren eigenen Weg gehen, um ihrem Leben Sinn zu geben – ein unschätzbbares Instrument für mich, das ich an viele Tausende von Menschen weitergab, die diesen Weg mit mir gegangen sind.

Meine Zuneigung und mein Dank gelten auch Mitch (meinem Hund) und Maliku (meiner Katze).

Und schließlich danke ich meinem Lebenspartner, Ehemann, besten Freund, Beschützer, Unterstützer und lebenden Buddha, der unerschütterlich all meine Träume persönlich, emotional, finanziell und wirklich bedingungslos förderte. Er machte es mir

möglich, meine Vision zu verwirklichen, anderen Menschen bei der Suche nach ihrem eigenen Heilungsweg zu helfen. Jerry Scherer – wir alle auf diesem Weg stehen in deiner Schuld.

Ein Dankeschön geht außerdem an alle, die in mein Leben getreten sind, in meinen Seminaren, Restaurants, Vorträgen ... Was immer ich getan habe, um ihr Interesse an der Selbsterneuerung zu wecken – ganz gleich in welchem Maße: Ich danke ihnen für die Zeit, in der sie mir ihr Vertrauen geschenkt und die sie in sich selbst investiert haben. Ich danke ihnen aus tiefstem Herzen dafür, dass sie diese Welt für uns alle zu einem besseren Ort machen, indem sie die Vision vom spirituellen Erwachen und Heilen zu leben versuchen. Wir alle sollten uns fragen: Wenn wir uns nicht heute um unseren Körper – das wunderbare „Gefährt“, das uns hier zur Verfügung steht – kümmern, worin wollen wir dann morgen leben?

## Vorwort

Es ist mir eine große Ehre, Worte des Lobes für Karyn Calabreses Buch *Innere Reinigung* zu schreiben, und ich erfülle diese Aufgabe mit Respekt. Ihr neuester Beitrag aus dem Reich der liebevoll zubereiteten Rohkost wird Ihnen in der Tat eröffnen, was es bedeutet, vital zu sein und sich selbst zu erkennen und zu erfahren.

Seit vielen Jahren steht Karyn mit Wort und Tat für die zeitlosen Wahrheiten, die alterslose Schönheit, Gesundheit, Intelligenz, Fülle und Bewusstsein hervorbringen. Vor mehr als 25 Jahren lernte ich sie bei der *Ann Wigmore Foundation* in Boston kennen. Außer Ann versuchten sich damals auch andere in der Entgiftung durch Rohkost; einige wurden zu selbst ernannten „Experten“ und befürworteten eine ganze Reihe von Richtlinien, die auf lange Sicht nicht funktionieren konnten. Viele versuchten, Ann Wigmore zu kopieren – aber niemand besaß ihre magische Ausstrahlung. Karyn war für sie immer ihr persönlicher Schützling. (Wie prophetisch von Ann!) Heute kann man leicht erkennen, dass die Schülerin mit ihrer leidenschaftlichen Arbeit in die Fußstapfen ihrer Lehrerin trat und sie bald sogar überholte!

Seit wir uns zum ersten Mal trafen, haben Karyn und ich unsere Energien gemeinsam darauf ausgerichtet, die Welt für alle künftigen Generationen zu einem besseren Ort zu machen. Ich bin Karyn für unsere Verbindung und all die Workshops, die sie für mich organisiert hat, ungemein dankbar.

Karyn ist wie guter Wein: dem Alter entsprechend gereift und doch ewig jung. Sie öffnet ihr Herz und gibt ihre Erfahrungen und ihre Leidenschaft für alle Fragen in Bezug auf Gesundheit weiter. Sie belässt es nicht bei Worten, es folgen Taten, die mehr ein heiliger, kosmischer Tanz sind. Ihre Anleitung und ihr Beispiel haben viele Menschen berührt und im Innersten gereinigt. Ich habe an vielen Orten in den Vereinigten Staaten Vorträge gehalten und in den meisten Rohkost-Restaurants gegessen – und kann mir

erlauben, das Folgende kundzutun: Karyns rohköstliche Mahlzeiten der gehobenen Klasse, wie auch ihr Feinkostgeschäft sind außergewöhnlich gut.

Ihr Buch *Innere Reinigung* wird Sie zu leckeren Rohkostlichkeiten inspirieren, während Sie sich gleichzeitig heilen, wo immer es nötig ist – ob Sie ein paar Kilo abnehmen müssen oder es Ihnen an Freude mangelt, ob Sie zu wenig Energie haben oder sogar erkrankt sind. Die Entschlackungs- und Entgiftungsprogramme, die Sie in diesem Buch finden, haben verblüffende Wirkungen. Der Schwerpunkt von Karyns Arbeit lag schon immer auf der Bedeutung einer dauerhaft guten Gesundheit, und nun können Sie sich glücklich schätzen, von ihrem Wissen zu profitieren. Nutzen Sie dieses Wissen und Sie werden genau wie Karyn die Wunder des Friedens, der Gesundheit sowie der inneren und äußeren Schönheit entdecken.

In Liebe

Viktoras Kulvinskas

(Mitbegründer des *Hippokrates Health Institute*)

## Regeln für das Menschsein

1. *Du wirst einen Körper erhalten. Gleichgültig, ob du ihn liebst oder hasst: Es ist deiner, solange dieses Leben dauert.*
2. *Du gehst in eine Ganztagschule, die sich „Leben“ nennt. Du wirst hier viele verschiedene Dinge, viele Lektionen, lernen. Du wirst jeden Tag Gelegenheit haben, zu lernen – ganz gleich ob du das, was du lernen sollst, magst oder nicht, ob du es für wichtig und unwichtig hältst.*
3. *Du kannst in dieser Lebensschule keine Fehler machen, nur Neues lernen. Wachstum ist ein Prozess, der durch „Versuch und Irrtum“ entsteht. Experimente, die „misslingen“, gehören ebenso zum Prozess wie das Experiment, das schließlich „klappt“.*
4. *Jede Lektion wird so lange wiederholt, bis sie sitzt. Sie wird dir immer wieder und in verschiedenen Formen angeboten, bis du sie gelernt hast. Und wenn du sie gelernt hast, kommt die nächste.*
5. *Du wirst immer Lektionen zu lernen haben. Es gibt keinen Lebensabschnitt, in dem es nichts zu lernen gibt. Solange du lebst, lernst du.*
6. *„Dort“ ist niemals besser als „hier“, denn wenn „dort“ zum „Hier“ geworden ist, taucht ein neues „Dort“ auf, das wieder erstrebenswerter erscheinen wird als das „Hier“.*
7. *Andere Menschen sind ein Spiegel deiner selbst. An einem anderen gibt es nichts zu lieben oder zu hassen – es sei denn, du liebst oder hasst es an dir selbst.*
8. *Es liegt an dir, was du aus deinem Leben machst. Du hast alle Hilfsmittel und alle Ressourcen, die du brauchst. Was du mit ihnen anfängst, das entscheidest allein du.*
9. *Du findest deine Antworten in dir selbst. Die Antworten auf die Fragen des Lebens liegen in dir. Du musst nur in dich hineinschauen, hineinhören ... und vertrauen.*
10. *Du wirst all das vergessen ... immer wieder!*

Unbekannter Autor

Einführung

# Ein schönes Leben



**W**ir alle kennen das: Wenn etwas „zu schön ist, um wahr zu sein“, dann ist es wahrscheinlich auch nicht wahr. Nirgendwo ist diese Warnung mehr angebracht als im Bereich „Gesundheit und Wellness“. Amerikaner geben pro Kopf mehr Geld für Gesundheit aus als die Menschen in jedem anderen Land der Welt und bleiben dennoch fettleibig und werden immer anfälliger für chronische oder degenerative Krankheiten. Wir suchen nach Auswegen in den Regalen der Lebensmittelläden, die sich unter dem Gewicht der verführerisch ungesunden, fettfreien und mit Vitaminen angereicherten Produkte biegen. Wir hoffen auf schnelle Lösungen mit Pillen in allen Regenbogenfarben – gegen einen zu hohen Cholesterinspiegel, zu viel Stress und um all unsere Krankheiten zu kurieren. Doch trotzdem fühlen wir uns einfach immer noch ziemlich schlecht.

Selbst diejenigen unter uns, die sich für gesund halten, leiden unter Allergien, Verdauungsstörungen, Schwankungen des Blut-



zuckerspiegels, Kopfschmerzen, Magenverstimmungen, einem langsamen Stoffwechsel (niedriger Grundumsatz), Fettleibigkeit, Problemen mit den Nebenhöhlen, Hautkrankheiten und allen möglichen anderen Beschwerden. Mit der Zeit haben wir uns an unsere Zipperlein gewöhnt. Wir haben die Symptome akzeptiert und dieses abgespannte, erschöpfte Gefühl auch. Sich abgespannt und mitunter auch zerschlagen zu fühlen, so reden wir uns ein, gehört nun mal einfach zum Leben.

Weil wir einer bestimmten Altersgruppe oder einem bestimmten Geschlecht angehören, weil wir eine bestimmte genetische Ausstattung haben oder weil wir anfällig sind für viele durch den körperlichen und emotionalen Stress des modernen Lebens bedingte Krankheiten, können wir einfach nicht erwarten, dass es uns gut geht ... oder doch? – Das können wir sehr wohl! Mit meinen über sechzig Jahren bin ich selbst ein lebendiges Beispiel dafür. Und genau wie die vielen anderen Menschen, die ihre Lebensqualität verbessert haben, lasse ich mich von der revitalisierenden Kraft und entgiftenden Wirkung lebendiger Nahrung dabei unterstützen.

## Wunder und andere Alltäglichkeiten

Nehmen wir Maria. Maria kam im Frühjahr 1998 in mein Gesundheitszentrum. Die 45-jährige Chefsekretärin aus Chicago hatte fünfzehn Jahre lang mit extremen Verdauungsproblemen zu kämpfen. In dieser Zeit war sie bei unzähligen Ärzten gewesen, die alle möglichen Diagnosen gestellt hatten, unter anderem Reizdarmsyndrom, Chronisches Müdigkeitssyndrom (CFS) und nervöser Magen. Und obwohl Maria die von ihnen vorgeschlagenen Behandlungen ausprobierte, zog sich ihr Magen weiterhin bei der geringsten Anspannung und bei Stress schmerzhaft zusammen. Ohne die ständige Einnahme von Säureblockern kam sie nicht durch den Tag.

Bei unserer ersten Begegnung wurde mir klar, dass Maria, was ihr Problem anbelangte, die Betrachtungsweise der Ärzte übernommen hatte: Es ist ein Leiden, das sich auf eine bestimmte Stelle ihres Körpers bezieht. Wenn ihr Magen schmerzt, liegt ihr Problem ganz klar im Verdauungstrakt. Richtig? – Falsch! Ich erklärte Maria, dass der Mensch keine Maschine ist. Unsere „einzelnen Teile“ funktionieren nicht nur eng verzahnt wie kleine Rädchen in einem Uhrwerk, sondern reagieren auch auf unsere Emotionen, Gedanken und Gefühle. Also sahen wir uns zuerst ihre emotionalen Probleme an, die ihre Symptome verursachen oder verschlimmern könnten. Danach erstellten wir einen Speiseplan, der Maria wieder gesunden lassen würde: Ich bat sie, Milchprodukte, Fleisch, Hühnchen und Fisch wegzulassen und rohe und lebendige Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die ihren Körper von der Zellebene aus heilen.

Schon nach ein paar Wochen fühlte sich Maria wie neu geboren und so sah sie auch aus: Sie sprühte vor Energie, strahlte vor Gesundheit und war zum ersten Mal seit mehr als zehn Jahren vollkommen symptomfrei. Sie konnte essen, arbeiten und leben, ohne Angst vor plötzlichen Magensymptomen haben zu müssen. Alle Anzeichen ihrer „Krankheit“ waren verschwunden – was durch die verschiedenen Therapien der Mediziner in Chicago nicht gelungen war.

Und was am besten war: Sie hatte neue Zuversicht gewonnen. Ihre Haut war geschmeidig und ihre Augen waren strahlend und klar. Ihre jugendliche Schönheit und ihre Energie öffneten einem aufregenden neuen Lebensabschnitt Tür und Tor. Körperlich und seelisch war sie wieder gesund. Für Marias Freunde war diese Verwandlung ein Wunder. Wie die meisten Amerikaner kannte sie solch enorme Veränderungen nur durch schönheitschirurgische Eingriffe.

Doch was Maria am eigenen Leib erfuhr, war kein Wunder. Es war einfach die Einlösung eines Versprechens, das die Natur uns allen gibt: Wenn wir nach dem Plan von Mutter Natur leben;

wenn wir aufhören, unserem Körper Schadstoffe zuzuführen, und anfangen, heilende, revitalisierende Nahrungsmittel zu uns zu nehmen, können wir gut aussehen, uns gut fühlen und gesund bleiben, solange wir leben. Innere Heilung und äußere Schönheit sind einfach zu erreichen und erhalten. Es ist ein Wunder, dass wir den jahrelangen Konsum von verarbeiteten Nahrungsmitteln mit all den Zusatz- und Konservierungsstoffen und das Trinken von chemisch behandeltem Wasser sowie die Nebenwirkungen unnötiger Medikamente und die vielen Hundert Giftstoffe überleben, denen wir jeden Tag ausgesetzt sind.

Wie Maria entdeckte, sind Nahrungsmittel starke Heilmittel, die uns körperlich und seelisch wieder auf die Beine bringen können. Marias Geschichte ist kein Einzelfall. In meiner mehr als dreißigjährigen Arbeit als Gesundheitsberaterin habe ich Tausende von Männern und Frauen gesehen, die sich selbst von vielen krankhaften Zuständen wie einem langsamen Stoffwechsel, Verdauungsproblemen, Lipomen (Fettgeschwülsten), Fibromyalgie, Kopfschmerzen, Typ-1-Diabetes, Fettleibigkeit, Nebenhöhlenproblemen, Gebärmutterfibromen (Fasergeschwülsten) und vielen chronischen und degenerativen Krankheiten befreit haben. Das war ihnen möglich, weil sie bereit waren, sich auf die erneuernden Abläufe einzulassen, die jedes natürliche Lebewesen und jedes Element auf diesem wunderbaren Planeten mit Energie versorgen und ständig verändern.

## Ihr „schönes Leben“ beginnt jetzt!

In den folgenden Kapiteln werde ich Ihnen mein äußerst wirkungsvolles 28-Tage-Programm zur inneren Reinigung vorstellen – ein Detox-Programm zur Harmonisierung und Regeneration von Körper und Geist, das Sie mitnimmt auf eine Reise zu unbegrenzter Energie, strahlender Gesundheit und lebenslanger Vitalität. Es beruht tatsächlich ganz einfach auf „Ursache und Wirkung“, denn

jede Handlung, jede Entscheidung, jedes Eingreifen in die Natur hat Konsequenzen. Ich glaube, wir sollten uns auf eine bestimmte Art ernähren und leben, wenn wir unsere Gesundheit unterstützen wollen. Tun wir das, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass wir Krankheiten vermeiden und ein Leben führen können, das körperlich, seelisch und geistig erfüllt ist.

Ich werde Ihnen eine natürliche Art der Heilung vorstellen, die Ihren Körper wirksamer von jahrelang angehäuften Giftstoffen befreit als andere, was ich kenne. Hierbei spielt es keine Rolle, in welchem körperlichen Zustand Sie jetzt sind, und es ist gleichgültig, wie viel Willenskraft Sie haben oder nicht: Sie können Ihren Körper ganz einfach reinigen, um Jahre jünger auszu sehen und Ihr Leben zu verlängern, wenn Sie das in diesem Buch beschriebene natürliche und nährnde Entgiftungsprogramm durchführen.

Sie können nur schwer glauben, was ich Ihnen verspreche? Lesen Sie die authentischen und oft erstaunlichen Erfahrungsberichte von Menschen, die bereits an diesem Programm teilgenommen haben, und entscheiden Sie sich dann. Hier können Sie nachlesen, welchen persönlichen Nutzen die Betroffenen aus dem vierwöchigen Ernährungs- und Entschlackungsprogramm gezogen haben, welche Entwicklungen es in Gang gesetzt hat und wie sie sich dadurch innerlich und äußerlich verändert haben.

Sie werden sich im Laufe der vier Wochen, die dieses Programm dauert, nicht nur innerlich verändern: Ihre Haut wird reiner und jugendlicher, denn Ihr Körper wird endlich bestens mit Energie versorgt. In Ihren klaren, strahlenden Augen wird sich Ihr vitales Selbst spiegeln. Ihr erfülltes und schönes Leben beginnt genau heute. Heißen Sie es willkommen!

*Regelmäßige körperliche Bewegung – am besten in freier Natur – ist für ein vitales Leben ebenso unumgänglich wie eine gesunde Ernährung mit hohem Rohkostanteil.*





## Kapitel 1

# Reinigen

## Heilen mit den Kräften der Natur



In der *Oprah Winfrey-Show* am 5. Mai 2000 kam ein Thema zur Sprache, das Interesse weckte, Hoffnungen aufkeimen ließ und Millionen Menschen neugierig machte: Wie könnten „ganz normale Männer und Frauen“ die Geheimnisse der ewigen Jugend entdecken – jener trügerischen Mischung aus körperlicher Vitalität, wacher Intelligenz und einer universellen Jugendlichkeit, Merkmale, die für „zeitlose Schönheit“ stehen? Es überrascht nicht, dass die Sendung für viele Zuschauer unvergesslich blieb. Schließlich sind die Menschen schon seit Tausenden von Jahren auf der Suche nach der ewigen Jugend. Und hier in Chicago versammelte Oprah eine Gruppe von Leuten um sich, die sich bemerkenswert gut gehalten hatten und deren bloße Existenz der Vorstellung trotzte, alt zu werden, sei gleichbedeutend damit, krank zu werden und Falten zu bekommen.

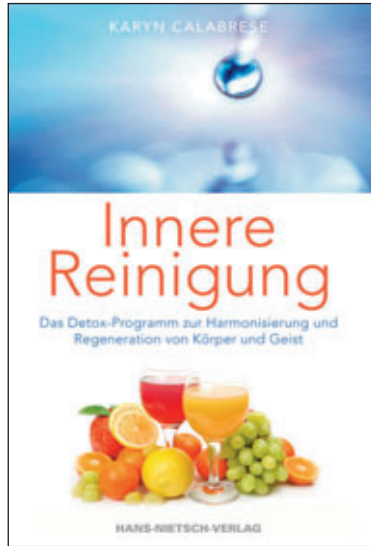
Ich war 53 und gehörte zu Oprahs Gästen, zu den wenigen Glücklichen, die den Wettlauf gegen die Zeit gewonnen zu haben

schienen. Dreißig Jahre früher hätte mir niemand prophezeit, dass ich einmal das Paradebeispiel für etwas anderes als miserable Gene und eine sich ständig verschlechternde Gesundheit sein würde. Jeder Arzt, der meine Familiengeschichte kannte, wäre in der Tat erstaunt gewesen, dass ich überhaupt noch lebte und wohlauf war, mit Sicherheit hätte er nie zu denken gewagt, dass ich aussah wie das blühende Leben und für andere Menschen als Vorbild diente.

Ich wurde 1947 in eine Familie hineingeboren, in der der Vater die Windeln wechselte und die junge, unkonventionelle Mutter wenig verantwortungsbewusst war. Mit zehn Jahren war ich zu einem kränklichen Kind herangewachsen, neigte zu Allergien und reagierte auf viele Nahrungsmittel und Produkte empfindlich. Als Teenager fand ich es ganz normal, eine Zigarette zu rauchen, danach einen großen, fetttriefenden Hamburger zu essen und alles mit vier oder fünf Limonaden hinunterzuspülen. Wenn ich nun behauptete, dass eine vegetarische Ernährung in meinem jungen Leben keinen Platz gefunden hätte, dann ist das noch untertrieben. Ich war immer müde und oft schlecht gelaunt, und hatte – anders als meine unbekümmerten Eltern – wenig Freude am Leben.

Da das Leben meiner Mutter unstrukturiert und nomadenhaft verlief, war auch meines nicht anders. Meine unternehmungslustige und weltoffene Mutter achtete wenig auf sich und ließ die Zügel auch bei mir schleifen, obwohl sie mich liebte. Als junge Erwachsene hatte meine schlampige Ernährungsweise bereits Konsequenzen: Ich litt an Akne, hatte Zysten in der Brust, chronische Verstopfung und andere Verdauungsbeschwerden. Rückblickend bin ich sicher, dass mich dieser Lebensstil früh ins Grab gebracht hätte, hätte das Schicksal nicht eingegriffen.

Als ich 27 Jahre alt war, wurde bei meiner 47-jährigen Mutter Gesichtskrebs festgestellt. Da sie ihr ganzes Leben lang eine Suchende war, begann sie nach alternativen Heilmethoden Ausschau zu halten. Sie entdeckte die Kraft natürlicher Heilmittel, unter anderem der Phytotherapie, der Kräuterbehandlungen und der



**Karyn Calabrese**  
**Innere Reinigung**  
**Das Detox-Programm zur Harmonisierung und Regeneration  
von Körper und Geist**

Den Körper entgiften, sich regenerieren und lebendiger fühlen, Gewicht verlieren und dabei voller Energie sein – und das in nur 28 Tagen! Wer möchte das nicht?

Karyn Calabrese hat ein Programm entwickelt, in dem sie Fasten mit reinigenden Maßnahmen und einer veganen Rohkost kombiniert: Der Körper kann seit Jahren gespeicherte Gifte ausscheiden, sein inneres Gleichgewicht wiederfinden und sich dabei zusehends verjüngen, der Geist gewinnt an Klarheit und ein Gefühl von Zufriedenheit, Freude und Vitalität stellt sich ein.

Tausende von Männern und Frauen haben das Reinigungs-Programm, das Karyn Calabrese jetzt in ihrem Buch vorstellt, bereits absolviert und sich mit seiner Hilfe geheilt.

*224 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-204-5*