



Meine 3

antiparasitären
Lieblingsrezepte

Antiparasitärer grüner Smoothie

(Grundrezept)



Zutaten für eine große Portion (ca. 1 Liter):

- Mindestens 50% Grünzeug (z. B. grünes Blattgemüse und /oder Wildkräuter)
- Hochwertiges Obst (reif und idealerweise saisonal sowie regional)
- Saft einer halben Zitrone
- Ca. 100 g Beeren
- Antiparasitäre Gewürze: Ich gebe gern 2-3 Gewürznelken, 1 TL Fenchelsamen, 1 TL Papayakerne, 1 TL Kurkumapulver oder 3-4 cm der frischen Knolle und eine Prise schwarzen Pfeffer in meinen Smoothie
- Optional: 1-2 TL Zistrosenkraut (ist in der Lage, pathogene Biofilme aufzubrechen)
- Für die Extraportion Chlorophyll, Spuren- und Ultraspurenelementen 1-2 EL Grassaftpulver
- So viel reines Wasser hinzugeben, dass es sich gut mixen lässt (der Smoothie sollte nicht zu flüssig sein)

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und ca. 60-90 Sekunden mixen.

Ich nutze diesen Hochleistungsmixer mit Vakuumpumpe für maximalen Nährstoffgehalt von Vitaminen und Enzymen.

Grüner Karottensaft



Zutaten:

- 300 g Karotten
- Grünzeug nach Belieben (z. B. grünes Blattgemüse und /oder Wildkräuter)
- Saft von ¼ bis ½ Zitrone
- Papayakerne nach Belieben
- Algenöl
- Optional: Kurkuma (mit einer Prise schwarzem Pfeffer) und Ingwer
- Alternativ: Wer keinen Entsafter oder keine Zeit zum Entsaften hat, kann Karottensaft und Grassaftpulver nutzen

Zubereitung:

1. Zutaten gründlich säubern und entsaften.
2. Frische Papayakerne mitentsaften oder den fertigen Saft mit gemahlenden Papayakernen würzen und abschmecken.
3. Einen Schuss Algenöl dazugeben, damit die fettlöslichen Substanzen besser aufgenommen werden können.

Brennnessel- Spinat



Zutaten:

- 500 g Brennnesseln
- 1 TL Kokosöl
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Wasser
- Etwas Kokosmilch
- Steinsalz/Ursalz
- Papayakerne

Zubereitung:

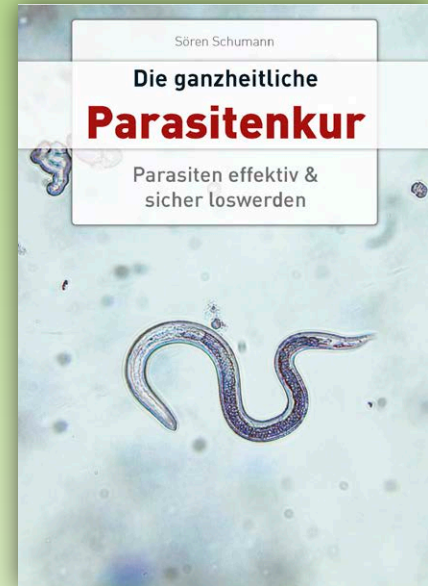
1. Brennnesseln waschen, trockenschleudern und grob zerkleinern.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln bzw. pressen.
3. Zwiebeln und Knoblauch in Kokosöl anbraten.
4. Mit etwas Wasser ablöschen.
5. Brennnesseln hinzugeben.
6. Leicht köcheln lassen, bis gewünschte Konsistenz erreicht ist.
7. Mit Kokosmilch ablöschen.
8. Optional: mit einem Stabmixer pürieren.
9. Mit Steinsalz/Ursalz und gemahlene Papayakernen abschmecken.

Meine Empfehlung für dich:

Mein E-Book (inkl. Hörbuch):

„Die ganzheitliche Parasitenkur - Parasiten effektiv & sicher loswerden“

Mit diesem Parasiten-Ratgeber erhältst Du ein komplettes und übersichtliches System, welches alle essenziellen Schritte zur effektiven Behandlung von Parasiten beinhaltet.



Das bekommst du:

- Du bekommst auf über 200 Seiten E-Book (und in über 3 Stunden Hörbuch) die wichtigsten Informationen inklusiver zahlreicher Praxis- und Geheimtipps
- Das Praxis-Protokoll, die Lebensmittel-Checkliste, die zahlreichen Rezepte und weitere Anleitungen, die du dir ganz entspannt ausdrucken kannst, erleichtern die praktische Umsetzung
- So kommst du sofort ins Handeln (ganzheitlich, sicher und effektiv)

[Hier kannst du dir das Buch sichern](#)

Erfolgserlebnisse von Anwendern:

Die [hier verlinkten Bilder und Videos](#) zeigen eine kleine Auswahl von Parasiten und Biofilmen („Parasitenhochburgen“), welche von den Anwendern des Parasiten-Protokolls ausgeschiedenen wurden. Was für eine Befreiung - im wahrsten Sinne des Wortes!

Achtung: Explizite Inhalte! Nichts für schwache Nerven.

Das sagen führende Experten zum Buch:

“Bei unserer Arbeit in der Swiss Mountain Clinic werden wir mit dem großen und schwierigen Parasiten-Thema täglich und intensiv konfrontiert. Die spezielle Diagnostik und Behandlung von Parasiten mit den von dem amerikanischen Forscher Royal Rife entdeckten und erforschten Frequenzen ist ein zentrales Thema in unserer Klinik geworden. An vielen Patienten können wir sehen, dass Parasiten eine zentrale Krankheitsursache und die Behandlung jener ein großer Genesungsfaktor sind. Das Buch von Sören bietet zu dem Thema eine klare Übersicht und Dokumentation. Es werden die wichtigsten Ursachen aufgedeckt und effektive Lösungsstrategien dargelegt. Einen großen Stellenwert nimmt das Errichten eines stabilen gesundheitlichen Fundaments ein, worauf die Parasitenkur dann auch effektiv und langfristig wirken kann. Dies wird in den meisten Parasiten-Ratgebern leider nicht beachtet. Besonders gefällt mir der Fokus auf die Praxis: Ein Schritt-für-Schritt-Plan mit Dosierungsempfehlungen, Anleitungen, Rezepten und Checklisten – so kommt wirklich jeder in die Umsetzung. Ein wesentlicher unverzichtbarer Beitrag zur Aufklärung des selbstbestimmten Patienten steht nunmehr jedem Interessierten zur Verfügung. Sören Schumann verdient unseren Dank und unsere Anerkennung.“



Dr. med. Petra Wiechel // Chefärztin der Swiss-Mountain-Clinic, FÄ für Allgemeinmedizin (D), Ärztin für Biologische Medizin (Univ. Mailand)

“Leider sind Parasiten ein Tabu-Thema, welches häufig totgeschwiegen wird. Doch durch Giftbelastung, Nährstoffmängel, Fehlernährung, Massen- und Haustierhaltung u. v. m. ist die Parasiten-Problematik größer denn je. So leiden heutzutage viele Menschen sehr stark unter Parasiten-Befall, meist ohne es zu wissen. Deswegen freue ich mich umso mehr, dass Sören mit seinem Parasiten-Protokoll hier Lösungen anbietet. Darin sind altbekannte Haus- und Heilmittel mit modernster Medizin kombiniert und die wichtigsten Behandlungsfaktoren integriert. Wer dieses Buch liest, bekommt neben viel Wissen auch die notwendige Motivation, sich die Parasiten endlich vorzuknöpfen.“



Dr. Manfred Doepp // Praktischer Arzt, Allgemein- und Nuklearmediziner

“Die Gefahr der Parasiten-Infektion ist ein unterschätztes Risiko und es ist wichtig, dass darüber Aufklärungsarbeit geleistet wird. Durch meine Arbeit mit dem Dunkelfeldmikroskop werde ich quasi täglich mit der Parasitenproblematik und den gesundheitlichen Folgen, die sie verursachen, konfrontiert. In diesem Buch von Sören Schumann erhält die Leserschaft wertvolle Tipps, wie man aktiv Parasiten vermeiden kann und was jeder tun kann, um die Parasitenlast zu reduzieren. Das E-Book ist für ein breites Publikum geschrieben worden, so dass sowohl der Mediziner als auch der interessierte Laie aus diesem Buch einen wertvollen Nutzen ziehen kann, damit das körpereigene Immunsystem ohne schädliche Einwirkungen von Toxinen bzw. durch Parasiten wieder in angemessene, gesunde Prozesse findet.“



Nadine Bukowski // Dunkelfeldmikroskop-Expertin

[Hier kannst du dir das Buch sichern](#)

Ihr Autor



www.soeren-schumann.com

Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungs- & Gesundheitsberater, Kongress-Gastgeber



Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG:

Sören Schumann

Am Sernoer Forsthaus 3

06868 Coswig OT Serno

www.soeren-schumann.com

E-Mail: info@soeren-schumann.com