

# DAILY DETOX Protokoll

Meine tägliche Entgiftungsroutine







In meinem täglichen Entgiftungsprotokoll erfährst du, welche Detoxmittel ich wie und warum einnehme, um täglich sicher und effektiv zu entgiften. Natürlich musst du nicht direkt zu Beginn alle Schritte auf einmal umsetzen. Auf lange Sicht empfehle ich dir jedoch, diese Hinweise, so wie es für dich passt, in deinen Alltag zu integrieren. So kannst du mit relativ wenig Aufwand jeden Tag deine Entgiftung unterstützen und so einen wichtigen Grundstein legen für mehr Gesundheit, Energie und Wohlbefinden in deinem Leben.

Erfahrungsgemäß klappt die Umsetzung in der Praxis deutlich besser, wenn du dir das Protokoll ausdruckst.

Die Bezugsquellen und Gutscheincodes findest du am Ende dieses Protokolls.



# Mein tägliches Entgiftungsprotokoll

1. Nach dem Aufstehen: **Zahnpflege-Routine** (Ölziehen, Zunge reinigen mit Zungenschaber, Zähne putzen)
2. 10 Tropfen **Clean Slate** ([weitere Infos](#)) direkt unter die Zunge geben
3. Eine gute Portion **körperwarmes Wasser** trinken (ich empfehle generell reines und zellgängig strukturiertes Wasser in Quellwasserqualität)
4. Etwas **Bewegung** an der frischen Luft, z. B. Laufen oder Spazierengehen oder leichtes Schwingen auf dem Trampolin und TRE® ([weitere Infos](#))
5. 1 Messlöffel **aktivierter und energetisierter Zeolith oder 5 bis 25 g Chlorella aus Glasröhrensystem** (mindestens eine Stunde vor der ersten Mahlzeit) mit 1 bis zwei Gläsern Wasser
6. 30 Minuten **Sonne oder Licht-Therapie** ([weitere Infos](#))
7. 1. Mahlzeit: **Detox-Smoothie** (bis dahin intermittierendes Fasten, wenn es dir guttut)
8. Ca. 30 Minuten vor der 2. Mahlzeit (idealerweise) einen halben bis ganzen Beutel **Restore** (kann auch zu oder nach der Mahlzeit eingenommen werden)
9. 2. Mahlzeit (oder Vorspeise der zweiten Mahlzeit): **Detox-Lubrikator**
10. 3. Mahlzeit: beliebig aus hochwertigen Lebensmitteln und dazu 1 TL **Phospholipid-Komplex**
11. Ab 2 Stunden **vor dem Einschlafen** Blaulichtfilter-Programm/App auf allen Geräten mit Bildschirmen und/oder Blaulichtfilter-Brille nutzen (Beleuchtung durch Salzlampe oder Kerze)
12. Ca. 1 Stunde vor dem Schlafen: 1 Messlöffel **aktivierter und energetisierter Zeolith oder 5 bis 25 g Chlorella aus Glasröhrensystem** mit einem Glas reinem Wasser
13. Direkt vor dem Schlafen gehen: 10 Tropfen **Clean Slate** direkt unter die Zunge geben
14. **Detox-Turbo** (so wie es zeitlich passt in den Tag integrieren): [Kaffee-Einlauf](#) oder Infrarotsauna oder [Vitori-Matte](#)

# Generelles

- Über den Tag verteilt reichlich [hochwertiges Wasser](#) in Körpertemperatur trinken
- Bewegung (idealerweise an der frischen Luft und bei Tageslicht) in den Alltag integrieren
- E-Smog so gut wie möglich reduzieren ([weitere Infos](#))
- Auf einen möglichst erholsamen Schlaf achten
- Auf optimale Nährstoffversorgung durch Nahrungsergänzung achten

## Hintergrundinfos zu den wichtigsten Komponenten des Entgiftungsprotokolls





## Clean Slate



[Clean Slate](#) wird mittels mehrerer patentierter Schritte (Aufbruch- und Polarisationsverfahren) aus einem sehr hochwertigen Zeolith hergestellt. Dabei werden die Siliziumdioxid-Gitterstrukturen aus der Ursubstanz Zeolith-Klinoptilolith „herausgebrochen“ und in Vitamin C eingekapselt. Es hat somit nicht mehr viel gemeinsam mit dem „normalen“ Zeolith, weshalb die Bezeichnung „flüssiges Zeolith“ nicht gerade sinnvoll ist. Bei Clean Slate handelt es sich um ein vollständig anderes Produkt. Der klassische Zeolith wirkt aufgrund seiner Partikelgröße überwiegend „nur“ im Darm.

Das speziell aufbereitete Clean Slate hat im Vergleich zum „normalen“ Zeolith einige Vorteile. Vermutlich kann es aufgrund seiner deutlich kleineren Partikelgröße auch die inneren Organe und das Bindegewebe erreichen und sogar bis in die Zellen vordringen. In diesen Bereichen kann es dementsprechend auch Gifte entfernen. Zusätzlich kann Clean Slate über das lymphatische System diverse Giftstoffe in den Hirnarealen binden und entfernen. Dies zeigen unzählige Erfahrungsberichte in Bezug auf Brain Fog, Depressionen, chronische Müdigkeit, Autismus und viele weitere Symptome.

Der Hersteller berichtet, dass Clean Slate aufgrund seiner speziellen Struktur viele Toxine sehr sicher und effektiv entfernen kann. Dies ist bei anderen Entgiftungsmitteln häufig nicht der Fall, wodurch es zu Entgiftungskrisen und Symptomverschlimmerungen kommen kann.

Zudem scheint Clean Slate in der Lage zu sein, zwischen „Gut und Böse“ zu unterscheiden. Urinproben bestätigen, dass toxische Elemente wie Quecksilber usw. ausgeschieden werden und essentielle Elemente wie Zink oder Magnesium hingegen nicht.

**Clean Slate kann dabei hilfreich sein, z. B. folgende Substanzen loszuwerden:**

- Toxische Elemente (z. B. Quecksilber, Blei oder Cadmium)
- Pestizide (z. B. Glyphosat)
- „Moderne“ Toxine wie Spike-Proteine
- Schimmelpilzsporen, Viruspartikel und Erregertoxine
- Medikamentenrückstände uvm.

**Weitere Informationen zur Wirkung von Clean Slate findest du [hier](#).**

# Noch etwas...

Immer wieder bekomme ich die folgende Frage:

**„Welches ist das beste Mittel, um Gifte loszuwerden?“**

Seit ca. 10 Jahren beschäftige ich mich nun mit dem Thema Entgiftung. In dieser Zeit habe ich unzählige Kuren und Mittel (Chlorella, Spirulina, Bärlauch, Koriander, Zeolith, Bentonit, Alpha-Liponsäure, Glutathion, DMPS, EDTA u. v. m.) im Bereich Detox ausprobiert. Einiges davon kann ich weiterempfehlen, einiges hingegen nicht.

**Clean Slate** zählt definitiv zu den Produkten, die ich empfehlen kann. Ein Vorteil von Clean Slate im Vergleich zu anderen Produkten ist, dass es effektiv, sicher und leicht anwendbar ist. Das kann man von den oben genannten Mitteln nicht immer behaupten. Zudem kann es in Bereiche vordringen, die für andere Mittel schwer oder gar nicht erreichbar sind.

Es geht mir jedoch nicht darum, andere Entgiftungsmittel schlechtzureden. Fachgerecht angewandt haben diese natürlich auch ihre Daseinsberechtigung.

Natürlich ist auch Clean Slate kein Wundermittel. Es kann jedoch ein sehr effektives Werkzeug sein (gerade, wenn es seine fabelhaften Wirkungen auf der Basis eines ganzheitlich gesunden Lebensstils entfalten kann). Spannend ist auch, dass Clean Slate bezüglich „moderner Toxine“ sehr wirkungsvoll zu sein scheint.

Sehr eindrücklich finde ich zudem die unglaublichen Erfahrungsberichte zu Clean Slate ([hier kommst du zu den Berichten](#)).

Noch nie habe ich auch nur ansatzweise so viele tolle und lebensverändernde Rückmeldungen zu einem Mittel bekommen.

Führende Entgiftungsexperten wie Dr. Alina Lessenich oder Heilpraktiker Matthias Cebula (du kennst sie aus dem Kongress) haben die gleichen Beobachtungen bei Tausenden von Klienten gemacht.

**[Hier kannst du Clean Slate bestellen \(30-Tage-Geld-zurück-Garantie\).](#)**

## Zeolith



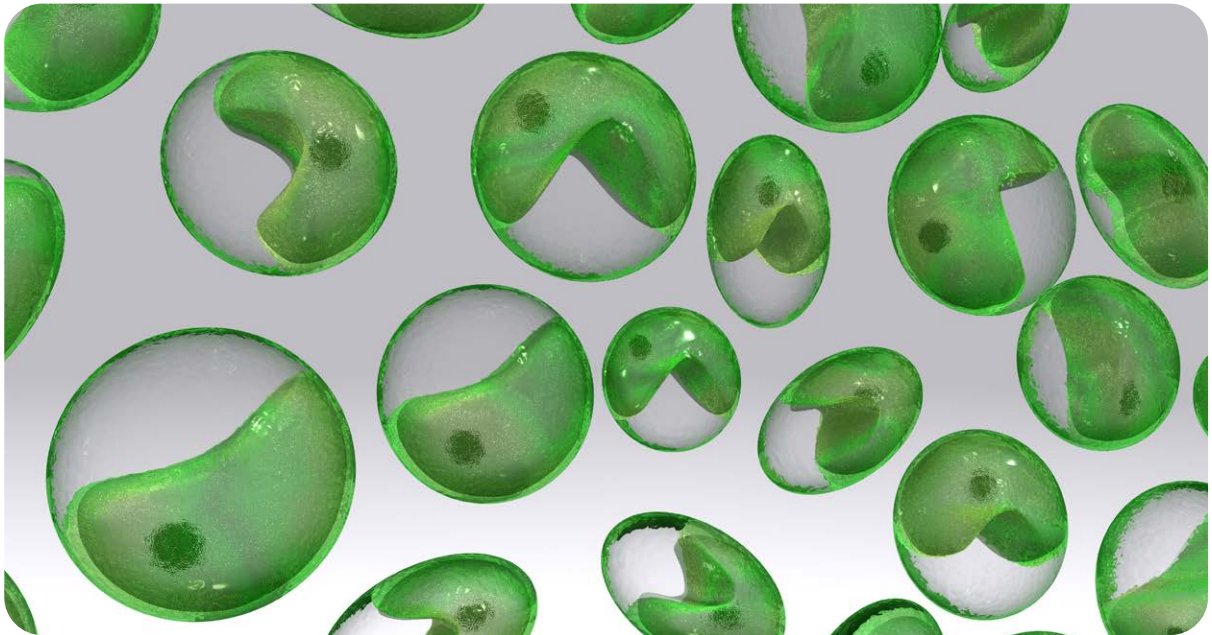
Das Vulkangesteinspulver Zeolith kann Toxine wie Blei, Ammoniak, Pestizide, BPA, Erregertoxine oder Pestizide binden. Es hat zudem heilende Eigenschaften auf die Darmschleimhaut. Zeolith wirkt aufgrund seiner Partikelgröße jedoch überwiegend "nur" im Darm. Empfehlenswert ist ein Produkt von Pharmaqualität. So kann man verhindern, mit einem belasteten Zeolith weitere Toxine aufzunehmen. Zeolith sollte in Abständen zu den Mahlzeiten (mindestens eine halbe Stunde vor oder 2 Stunden nach den Mahlzeiten) eingenommen werden. Als Dosis empfiehlt sich ca. ein TL bis ein EL.

**Praxistipp:** Zeolith sollte keinesfalls mit Vitamin C, Obst oder anderen säurehaltigen Produkten eingenommen werden. Dies könnte begünstigen, dass Aluminium aus dem Zeolithpulver freigesetzt wird. Zudem bitte einen Holz- oder Plastiklöffel verwenden.

**Geheimtipp:** [Dieses hochwertige Zeolith](#) wird aktiviert und energetisiert. So wird die ursprüngliche Schwingung des Zeoliths wieder hergestellt und die Wirkung bis auf Zellebene verbessert.



## Chlorella



Die Süßwasseralge unterstützt und aktiviert die körpereigenen Entgiftungsfunktionen und ist ein potentes Entgiftungsmittel. So regt Chlorella z. B. die Glutathionproduktion an. Die Süßwasseralge ist zudem eine tolle Nährstoff- und Chlorophyllquelle.

Es ist unbedingt auf beste Qualität zu achten, da Chlorella natürlich auch diverse Toxine aus der Umwelt bindet. Diese würde man beim Konsum einer minderwertigen Chlorella dann ebenfalls aufnehmen. So ist z. B. [Chlorella aus deutschem Glasröhrensystem](#) empfehlenswert. Einige Entgiftungsexperten schwören hingegen auf "[Chloenergy](#)" (5% sparen mit der Therapeutenummer „D16458“).

Bezüglich der Dosierung ist wichtig, dass höhere Dosierungen meist besser vertragen werden. Hier wird nicht mehr Quecksilber aus dem Gewebe mobilisiert, dafür jedoch mehr Quecksilber gebunden und ausgeleitet. Bei niedrigen Dosierungen kann die bindende Wirkung im Verhältnis zum mobilisierenden Potential zu schwach sein.

## Phospholipide



Phospholipide sind ein zentraler Teil aller Zellmembranen (wir bestehen aus ca. 100 Billionen Zellen) im Körper. Wie wichtig die Zellmembranen sind, zeigt folgender Fakt: Man kann andere Teile der Zelle beschädigen oder sogar die DNA entfernen, mit einer funktionierenden Membran kann die Zelle noch mehrere Monate weiterleben. Wenn jedoch die Membran beschädigt wird, stirbt die Zelle zeitnah.

Je "fitter" die Zellmembran, desto "intelligenter" kann sie funktionieren. Die Zellmembranen entscheiden, welche Stoffe in die Zelle kommen und welche nicht. Eine gesunde Zellmembran sorgt also dafür, dass viel von dem "Guten" in die Zelle gelangt und verwehrt Toxinen den Eintritt. Zudem hilft sie auch dabei, "Müll und Abfall" aus den Zellen heraus zu transportieren, sodass die Zelle gesund bleibt. Phospholipide in der richtigen Qualität, Bioverfügbarkeit und Kombination scheinen die Entgiftung sämtlicher Toxine auf schonende Art und Weise zu unterstützen, auch intrazellulär.



## Zusammengefasst haben Phospholipide folgende Funktionen und Wirkungen:

- Sie spielen eine zentrale Rolle bei der Entscheidung, was in die Zelle kommt und was nicht
- Sie sind entscheidend an der intrazellulären Entgiftung beteiligt
- Sie können die auf der Zellmembran sitzenden Toxine entfernen und die Zellmembranen reparieren
- Sie können auch die Membranen der Zellorganellen, wie z. B. der Mitochondrien reparieren (so können diese wieder mehr Energie produzieren)
- Auch fettlösliche Toxine, z. B. aus dem Gehirn- und Nervengewebe oder Leber und Gallenblase, können durch Phospholipide entgiftet werden (zudem tragen sie zur Regeneration von Leber- und Nervenzellen bei)
- Erfahrungsgemäß haben Phospholipide positive Effekte auf den Schlaf, was die Regeneration und Entgiftung generell und auch die Entgiftung des Gehirns über das glymphatische System fördert
- Sie haben selbst chelatierende Eigenschaften
- Sie haben positive Auswirkungen auf Leber, Darm, Gehirn, Nervensystem, Hormonsystem und den gesamten Organismus

Gerade wenn man gesundheitlich angeschlagen ist, wird es für den Körper schwer bzw. aufwändig, Phospholipide selbst zu produzieren.

Die therapeutische Anwendung von Phospholipiden nennt man "Zellmembrantherapie" (auch Phospholipid-Exchange bzw. Phospholipid-Austausch). Hier wird ein aktiver [Phospholipidkomplex](#) hochdosiert oral oder in schweren Fällen auch per Infusion verabreicht. Der Komplex enthält unter anderem Phosphatidylcholin (das Phospholipid, welches am häufigsten in den Zellmembranen vorkommt). Mein Körper verlangt regelmäßig danach.

Rohes Eigelb in höchster Qualität ist eine tolle Phospholipidquelle und somit für den Phospholipid-Austausch sehr hilfreich. Wird das Eigelb mit einem Mixer aufgebrochen, verbessert sich die Bioverfügbarkeit und somit auch die Wirkung.

Weitere Infos zur Thematik findest du in [diesem Video](#).

## Restore



[Restore](#) wurde auf der Grundlage mehrerer zum Patent angemeldeter Technologien entwickelt, um die Darmregeneration zu unterstützen. Gleichzeitig kann Restore Pilzen, Parasiten und systemischen Entzündungen positiv entgegenwirken. Restore beinhaltet z. B. Kurkuma-Extrakt, Apfelessig (hilft z. B. dabei, Glyphosat zu entgiften), Resveratrol, Aloe Vera (repariert den Darm) oder Schwarzkümmelöl. Restore scheint gerade in den aktuellen Zeiten ein wichtiges Mittel zu sein.



## Reines Wasser in Quellwasserqualität (zellgängig strukturiert)



Nur gut strukturiertes Wasser kann seine Wirkungen im menschlichen Körper optimal entfalten. Es hydriert den menschlichen Körper bis auf Zellebene (viele Menschen haben einen intrazellulären Wassermangel) und kann die Zellen somit effektiv mit Nährstoffen versorgen. Gleichmaßen ist strukturiertes Wasser in der Lage, den "Müll" aus den Zellen zu transportieren. Zudem regt es die Enzymaktivität stark an und unterstützt diverse Entgiftungsprozesse im Körper. Auch das Immunsystem (Erhöhung der Anzahl weißer Blutkörperchen) profitiert vom Konsum strukturierten Wassers. Ebenfalls kann strukturiertes Wasser durch den "Batterieeffekt" als Energiequelle dienen. Zudem optimiert es den (meist erlahmten) Zellstoffwechsel, erhöht die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen aus Nahrung und Nahrungsergänzung, ist ein starkes Antioxidans und verbessert die körpereigenen Entgiftungsfunktionen. Weiterhin verbessert es den Zustand der Haut, wirkt positiv auf die Darmgesundheit und kann für eine hohe Vitalität sorgen.

Um sich nicht zu vergiften, sondern stattdessen effektiv entgiften zu können, ist hochwertiges Wasser unverzichtbar.

[Die von mir empfohlene Wasserfilteranlage](#) reinigt das Leitungswasser zunächst per Umkehrosmosemembran. Anschließend wird das Wasser sanft remineralisiert, wodurch es sich deutlich besser strukturieren lässt. Dies geschieht im letzten Schritt der Anlage.

Hier wird das Wasser nach dem Vorbild der Natur zellgängig strukturiert. So hat man die perfekte Wasserquelle für die eigenen vier Wände. Damit ist die tägliche Wasserversorgung in der Qualität der besten Heil- und Quellwasser (hochstrukturiert, optimal zellgängig und energiereich) sichergestellt.

[Hier findest du weitere Informationen zum Thema Wasser.](#)



# Detox-Rezepte



## Grundrezept für den Detox-Smoothie

### Zutaten:

- Mindestens 50 Prozent Grünzeug (z. B. grünes Blattgemüse, Microgreens und/oder Wildkräuter bzw. Baumblätter oder -nadeln)
- Hochwertiges Obst (reif und idealerweise saisonal sowie regional)
- Saft einer halben Zitrone
- 150 g Wildheidelbeeren oder 2 EL [Wildheidelbeeren-Pulver](#)
- 1 bis 2 EL [Grassaftpulver \(von auf Vulkanböden wachsenden Gräsern\)](#) für die Extraportion Chlorophyll, Spuren- und Ultraspurenelemente
- 1 bis 2 TL [ReLive Greens](#)
- So viel reines Wasser hinzugeben, dass es sich gut mixen lässt (der Smoothie sollte nicht zu flüssig sein)

## Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Praxistipp für “Viel-Mixer”:** Ich nutze [diesen Hochleistungsmixer mit Vakuum-Pumpe](#) für maximalen Nährstoffgehalt von Vitaminen und Enzymen auch nach dem Mix-Prozess.

## Hintergrundinformationen:

Grüne Smoothies sind eine tolle Möglichkeit, sich in einer höchst bioverfügbaren Form mit reichlich Chlorophyll, Bitterstoffen, Präbiotika, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zu versorgen und so die körpereigene Entgiftung zu unterstützen. Sie stärken zudem die Magensäure, normalisieren das Geschmacksempfinden und reduzieren Gelüste.

Christian Dittrich-Opitz hält grüne Smoothies “für einen der wichtigsten Beiträge im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit, den es in den letzten 100 Jahren gab”.

## Grundrezept für den Detox-Lubrikator

### Zutaten:

- 150 g Beeren-Mix oder 2 EL Wildheidelbeeren-Pulver
- 2 Eigelb von möglichst naturnah lebenden Hühnern (bei guter Verträglichkeit auch das ganze Ei)
- 1 bis 3 EL Kokosmus
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL - 1 EL Bio Honig (echter Roh-Honig!)
- 1 Stück Obst (z. B. Apfel, Birne oder Banane)
- So viel Wasser, wie zum Mixen notwendig ist
- Ceylon Zimt nach Belieben (repariert die Blut-Hirn-Schranke und stabilisiert den Blutzucker)
- Optional: 1 TL Grassaftpulver (von auf Vulkanböden wachsenden Gräsern)
- Optional: 1 TL [Kollagen-Kolostrum-Komplex](#)

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



## Hintergrundinformationen:

Lubrikatoren eignen sich perfekt, um sich mit rohen gesättigten Fetten und vielen weiteren wertvollen Vitalstoffen zu versorgen. Rohe gesättigte Fette sind in der Lage, fettlösliche Toxine zu entgiften. Zudem sorgen sie für eine bessere zelluläre Hydrierung und Nährstoffsättigung und "befeuchten" die Schleimhäute. Ein bekannter Vertreter der rohen gesättigten Fette ist Laurinsäure. Laurinsäure kann fettlösliche Gifte bis auf Zellebene (sogar aus den Mitochondrien) lösen und schonend über Darm und Stuhlgang ausleiten. Laurinsäure hat den Vorteil, dass sie im Gegensatz zu anderen Fettsäuren nicht L-Carnitin benötigt, um in die Mitochondrien zu gelangen. Laurinsäure ist besonders hoch konzentriert in rohem Kokosöl und Kokosmus zu finden. Auch rohe Eier, besonders das Eigelb, sind eine tolle Quelle für rohe gesättigte Fette. Hier sind zudem Gesundheitsbooster wie Phospholipide, Cholin, fettlösliche Vitamine und Cholesterin enthalten.

# Vitalstoffe, die deine Entgiftung unterstützen (Einnahmeplan)



## Zur ersten Mahlzeit

- Vitamin C (1 g)
- Magnesium-Komplex (min. 2 Kapseln)
- Jod (min. 250 µg)
- Selen (min. 100 µg)
- MSM (1-2 g bzw. 1-2 Kapseln)

## Zur zweiten Mahlzeit

- Algenöl (1 TL)
- Natural Barrier Support (1/3 TL enthält 1 g liposomales Vitamin C, 25 mg Zinksulfat und 3200 IE Vitamin D; ggf. noch mehr Vitamin D dazu einnehmen)
- Magnesium (min. 2 Kapseln)
- Vitamin-B-Komplex (1 Kapsel)
- **Optional:** Vitamin K2 und Vitamin A

## Zur dritten Mahlzeit

- Magnesium (min. 2 Kapseln)
- Vitamin C (1 g)
- MSM (1-2 g bzw. 1-2 Kapseln)

**Hinweis:** Die Dosierungen bzw. Mengenangaben sind passend zu den unten aufgelisteten Bezugsquellen.



# Bezugsquellen und Gutscheincodes



## Entgiftung:

[Clean Slate](#)

[Chlorella aus Glasröhrensystem](#)

["Chloenergy"](#) (5% sparen mit der Therapeutenummer „D16458“)

[Aktivierter und energetisierter Zeolith](#)

[Restore](#)

[Phospholipid-Komplex](#)

[Wildheidelbeeren-Pulver](#)

[Grassaftpulver \(von auf Vulkanböden wachsenden Gräsern\)](#)

[ReLive Greens](#)

## **Vitalstoffe:**

[Vitamin C](#)

[Magnesium-Komplex](#)

[Jod](#)

[Selen](#)

[MSM](#)

[Algenöl](#) (als Erstbesteller 15% sparen mit dem Code „EM807“)

[Natural Barrier Support](#)

[Magnesium](#)

[Vitamin-B-Komplex](#)

[Vitamin K2](#)

[Vitamin A](#)

All diese Vitalstoffe (außer mein empfohlenes Algenöl und Natural Barrier Support) findest du bei [Sunday Natural](#). Mit dem Code „TAN75050“ bekommst du 10% Rabatt auf das gesamte Sortiment. Ausgeschlossen sind reduzierte Produkte, Vorteilssets sowie Teezubehör.

## Geräte:

[Wasserfilteranlage](#) (120 € sparen mit dem Code „SörenH20“)

[Hochleistungsmixer mit Vakuum-Pumpe](#)

[Infrarotsauna](#) (100 € sparen mit dem Code “soeren100“)

[Schutz vor E-Smog](#) und 5G (auf das Set sparst du 40€ und mit dem Code „soeren5“ weitere 5% auf den ganzen Shop)

[Vitori-Matte](#) (5% sparen mit dem Code “soeren5“)

[Licht-Therapie](#) (70 € sparen mit dem Code „licht70“)

Weitere Empfehlungen von mir findest du [hier](#).



**Meine Empfehlung für dich:** Mein E-Book (inkl. Hörbuch) „[Die ganzheitliche Entgiftungskur - Das effektive und sichere Entgiftungsprotokoll](#)“

Mit diesem Detox-Ratgeber erhältst du ein ganzheitliches und übersichtliches System, welches alle Schritte und relevanten Infos enthält, die du für deine Entgiftung brauchst.



**Mit dem Buch bekommst du das Entgiftungs-Komplettpaket:**

- Du erhältst auf über 200 Seiten (und in über 2 Stunden Hörbuch) ein ganzheitliches Verständnis rund um das Thema Entgiftung
- Mit dem effektiven und sicheren Entgiftungs-Protokoll bekommst du eine Anleitung und einen Plan an die Hand, mit dem du sofort ins Handeln kommst
- Die zahlreichen Praxis- und Geheimtipps sowie Checklisten und Videoanleitungen erleichtern dir die praktische Umsetzung immens
- So kannst du direkt anfangen zu entgiften (ganzheitlich, sicher und effektiv)

## Darüber hinaus lernst du:

- Womit du dich täglich vergiftest und wie du dich davor schützen kannst
- Wie du dich auf deine ganzheitliche Entgiftungskur vorbereitest, damit du sicher und effektiv entgiften kannst
- Welche Entgiftungsmittel wirklich funktionieren und wie du diese in deinen Alltag integrieren kannst
- Wie Entgiftung für dich persönlich funktioniert und du deine ganzheitliche Entgiftungskur starten kannst, egal an welchem Punkt du gerade stehst
- Wie du mit der ganzheitlichen Entgiftungskur den Grundstein für mehr Gesundheit, Energie, Wohlbefinden und Glück in deinem Leben legst

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

## **Das Buch hat eine hervorragende Resonanz bei führenden Entgiftungsexperten gefunden:**

“Ich freue mich, dass Sören ein Buch über dieses so wichtige Thema geschrieben hat. Aus meinem Praxisalltag kann ich bestätigen, dass hier mit einem ursachenorientierten und ganzheitlichen Ansatz selbst bei „schwierigen Fällen“ sehr viel möglich ist. In dem Buch werden Ernährung, Nährstofftherapie, Entgiftung, Trauma-Arbeit, Bewusstsein und viele weitere Säulen sinnvoll miteinander kombiniert. Durch die Checklisten, Anleitungen und Rezepte kann wirklich jeder seine Gehirngesundheit und -leistung steigern sowie ein stabiles und funktionelles Nervensystem aufbauen.“



**Dr. Friderike Wiechel // Ganzheitliche Ärztin und Entgiftungsexpertin**

“Die Belastung mit unzähligen Toxinen stellt eine zentrale Ursache für viele Krankheiten und Symptome dar. Wer in unserer modernen Welt gesund bleiben oder werden möchte, sollte sich daher mit dem Thema Entgiftung beschäftigen. Sören bietet in seinem Entgiftungsprotokoll eine klare Struktur und Anleitung, wie jeder richtig entgiften kann. Der Leser bekommt nicht nur viele Hintergrund- und Praxisinformationen zum Thema Entgiftung, sondern auch Motivation und Lust, die Entgiftungskur zu starten und regelmäßig zu entgiften.“



**Dr. Patrick Assheuer // Umwelt- und Ganzheitsmediziner, Klinghardt-Therapeut**

“Entgiftung ist eine der wichtigsten Gesundheitsmaßnahmen überhaupt. Zum Thema Entgiftung gibt es unzählige und auch sehr widersprüchliche Informationen. Mit dem Entgiftungsprotokoll von Sören bekommt der Leser einen klaren Plan, wie Entgiftung wirklich funktioniert. Die Entgiftungskur ist im Alltag umsetzbar und holt jeden an dem Punkt ab, wo er gerade steht.“



**Dr. Johanna Graf // Ganzheitliche und biologische Zahnärztin**

[Hier kannst du dir den Zugang zum E-Book + Hörbuch inkl. vielen Extras sichern.](#)



# Ihr Autor



[www.soeren-schumann.com](http://www.soeren-schumann.com)

Sportwissenschaftler, ganzheitlicher Ernährungs- & Gesundheitsberater, Kongress-Gastgeber



YouTube



## Impressum

DETOX NUTRITION EXPERTS INC.  
4281 EXPRESS LN  
SUITE L 3604  
SARASOT  
A, FL 34249