

Dr. Andreas Stötter

Die praktische Anleitung zur

● **FREETOX[®]**
● **ENTGIFTUNG**

.....
einfach • effizient • wirkungsvoll

● *Mehr Gesundheit, Vitalität
und geistige Tiefe durch befreite
und sprühende Körperzellen*



Haftungsausschluss und allgemeine Hinweise:

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar. Bewertungen und Empfehlungen spezifischer Diäten und Gesundheitsansätze stellen individuelle Erfahrungen dar und Andreas Stötter garantiert keine spezifischen Ergebnisse dieser Ansätze für Ihre spezifische Situation. Die hier dargestellten Inhalte erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Auch ersetzen sie keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt Ihres Vertrauens!

Andreas Stötter und dessen Mitarbeiter übernehmen keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben. Sie sollten daher die hier bereitgestellten Informationen niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall ärztlichen Rat einholen. Schwangere und Menschen die an Epilepsie leiden, sollten vor der Anwendung ihren Arzt konsultieren und abklären ob eine Anwendung empfehlenswert ist.

Zur Unterstützung unserer Weiterbildungsmission teilen wir bewährte und selbst erprobte Produkte, die von vertrauenswürdigen Partnern angeboten werden. Wenn Sie Produkte von einem dieser Partner kaufen, kann es sein, dass Andreas Stötter eine Provision erhält. Diese Verbindungen (Partnerprogramme) unterstützen unsere Arbeit und ermöglichen es uns, Ihnen weiterhin wertvolle Inhalte bereitzustellen.

*Copyright © 2021 | ANDREAS STÖTTER
Alle Rechte vorbehalten.*

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Leitfadens darf in irgendeiner Form ohne die schriftliche, datierte und unterzeichnete Genehmigung des Autors reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT



VORWORT	4
GRUNDLAGEN	5
DIE KUNST DER ENTGIFTUNG	8
Das Entgiftungssystem des Körpers	8
Wichtige Entgiftungs-Organen und Systeme	9
Entgiftungsblockaden	15
DIE FREETOX® ENTGIFTUNG	17
Die Entgiftungskrise	18
Entgiftung durch professionelle Hilfe	19
DIE ALLGEMEINEN SCHRITTE	20
DIE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG	25
Das Freetox® Entgiftungs-Paket	25
Einnahme Übersicht (Basis Freetox® Paket)	43
Zusammenfassung	45
Spezielle Maßnahmen für besonders intensive Entgiftung	46
SCHLUSSBETRACHTUNG	50

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es freut mich, dass dich das Thema Entgiftung anspricht.

Aus einer persönlichen Betroffenheit heraus, hat mich Entgiftung, Ernährung und Heilkunde schon sehr früh interessiert. Ich hatte schon als Kind Darmbeschwerden, und so ist aus der Not eine Tugend geworden bzw. hat mich mein empfindlicher Darm auf die Spur der verschiedenen Ernährungs- und Entgiftungsmethoden gebracht.

Ich habe im Laufe meines Lebens verschiedene Ernährungs- und Entgiftungsmethoden ausprobiert und unterschiedliche Fastenmethoden erprobt und durchgeführt. Später habe ich im Rahmen meiner therapeutischen Praxis, Menschen auf ihrem Weg der Gesundheit begleitet, bei dem Entgiftung immer ein ausschlaggebender Teil war. Zudem habe ich viele Fastengruppen geleitet. In unserer Akademie wird seit einigen Jahren die Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungs-Coach angeboten, bei dem das Thema Entgiftung einen wichtigen Stellenwert hat.

Mit dieser Anleitung möchte ich dir das Thema Entgiftung näherbringen und dich umfangreich informieren, um selbst eine Entgiftungskur durchführen zu können. Die vorgestellten Mittel und Methoden habe ich selbst angewandt und wende sie zum Teil immer noch an.

Ich wünsche dir viel Inspiration und viele spannende Erkenntnisse für die Umsetzung der Entgiftung deines Körpers.



Andreas Stötter

GRUNDLAGEN

Die Kollateralschäden, die wir als Erbe der modernen Zivilisation in Kauf nehmen müssen, lasten schwer auf uns Menschen. Seit Beginn der Moderne hat sich die mechanistische/materialistische Sicht der Welt und des Lebens wie ein Virus in unsere kollektive Psyche eingenistet. Die Auswirkungen davon sind seit Jahrzehnten in Form von Umweltschäden im Außen und in der Zunahme von chronischen Krankheiten im Innen sichtbar.

Schleichende und zum Teil nicht wahrnehmbare Vergiftungen unseres Körpers werden zur Dauerbelastung mit seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen: Allergien, Herz-Kreislauf Symptome, Krebs, chronische Infektionen, psychische Erkrankungen uam.

Dieses Thema wird in der akademischen Ausbildung des Gesundheitspersonals so gut wie nicht behandelt und führt deshalb ein stiefmütterliches Dasein in der modernen Heilkunde. In der traditionellen Volksheilkunde aller Kulturen spielten Entgiftung und Entschlackung immer eine wesentliche Rolle für den Erhalt von Gesundheit und der Behandlung von Krankheit. Das Wissen über die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, um Giftstoff-Belastungen zu bewältigen, war durchaus vorhanden.

Die moderne Naturheilkunde schöpft nun einerseits aus diesem Wissens- und Erfahrungsschatz der Volksmedizin und andererseits aus den neuesten Erkenntnissen der modernen Forschung aus Medizin, Biologie, Psychoneuroimmunologie,





Epigenetik, Umweltmedizin und Quantenphysik. Auch belegen neuere Studien den Zusammenhang zwischen psychischer Stressbelastung, Vergiftung des Körpers und geschwächte Immunabwehr. Die praktischen Resultate aus dieser Symbiose von altem Erfahrungswissen und neuen Erkenntnissen sind hochwirksame therapeutische Methoden der Entgiftung und der Anregung der Selbstregulation des Körpers.

Giftstoffe sind demnach überall um uns herum, in der Nahrung, in der Luft, im Wasser, in der Wohnung, im Auto, in unserer Kleidung. Auch im Körper selbst werden durch seine Stoffwechselaktivitäten permanent Giftstoffe produziert. Gott sei Dank verfügen wir über ein körpereigenes Entgiftungssystem, welches Tag und Nacht für uns arbeitet und den Körper vor Vergiftung schützt. Allerdings war der Körper noch nie so vielen und unterschiedlichen Giftstoffen ausgesetzt wie in den letzten Jahrzehnten.

In vielen Fällen ist das Entgiftungssystem dadurch überfordert. Werden die Giftstoffe nicht ausgeleitet, lagern sie sich in den unterschiedlichsten Geweben des Körpers ein, besonders im Fettgewebe, aber auch im Bindegewebe, im Zwischenzellwasser und in den Zellen selbst. Dies drückt sich dann in den unterschiedlichen Beschwerden aus. Besonders betroffen ist die Zirbeldrüse, da sie, nach der Niere, das am besten durchblutete Organ ist, von der Bluthirn-Schranke nicht geschützt ist und somit vielen Giftstoffen schutzlos ausgeliefert ist. Allem voran das Gift Fluorid.

Bleiben diese Giftstoffe im Gewebe eingelagert, akkumulieren sie sich mit der Zeit mehr und mehr und lösen Gewebsveränderungen bzw. Zellveränderungen aus, die zu Krankheit führen können. Für die Zirbeldrüse, als wichtiges Steuerorgan für das Nerven- und Hormonsystem, hat dies verheerende Auswirkungen.

Eine Entgiftungskur ist heute wichtiger denn je, da der Körper es meistens nicht selbst schafft, die Gifte loszuwerden, die fast überall um uns und in uns lauern z.B.:

- Arsen im Reis
- Blei aus Industrieabgasen und Keramikglasuren
- Cadmium im Getreide, in Ölsaaten und im Tabakrauch
- Quecksilber im Fisch, in Meeresfrüchten und in Zahnfüllungen
- Pflanzenschutzmittel (Pestizide) in allen Lebensmitteln

- Dioxin im Fleisch
- Aluminium im Trinkwasser, in der Luft und in Impfstoffen
- Schimmelpilzgifte in der Wohnung, aber auch in der Nahrung
- Chemikalien, die aus Teppichböden und Möbeln ausdünsten
- Fluorid in Zahnpasta, in Medikamenten, im Trinkwasser
- Weichmacher wie Bisphenol im Plastik
- Lebensmittelzusatzstoffe Aspartam, Glutamat, Phenylalamin, Methanol, die karzinogenen E's, Farbstoffe usw.
- Medikamente, die ebenfalls vom Körper entgiftet werden müssen und daher die körpereigenen Entgiftungskapazitäten noch weiter strapazieren
- Und viele mehr wie Barium, Titan, Zinn, Palladium, Platin, Fluor, Biozide, Lösungsmittel, Benzol, Kohlenmonoxid
- Giftstoffe und Schwermetalle wie Quecksilber, Aluminium, Graphenoxid u.a.m. in Impfungen
- Die Wechselwirkung zwischen Strahlen und Toxinen
- Die Gefahren aus Mobilfunk, UMTS, DECT, WLAN, EDGE, GPRS, Radar, Mikrowellen usw.

Körpereigene Toxine:

- Toxine aus Zahnherden und Zahnmaterialien
- Toxine aus chronischen Entzündungsherden wie z.B. aus Tonsillen, Appendix, Kiefer- und Stirnhöhlen, Zähne, Gallenblase, Darm usw.
- Toxine aus Viren, Bakterien und Pilzen
- Stoffwechselendprodukte als Toxine z.B. im Darm

Die Konsequenzen all dieser Toxin-Belastungen können ein verlangsamerter Stoffwechsel (mit darauffolgendem Übergewicht) oder chronische Erkrankungen bis hin zu Krebs und, nach einer ganzheitlichen Betrachtung, auch psychische Störungen sein.

Die verschiedenen Krankheiten, die die unterschiedlichen Giftstoffbelastungen verursachen, würden den Rahmen dieser Anleitung sprengen.

All diese Gifte können sich in den unterschiedlichen Geweben unseres Körpers einlagern und ihre Funktion schwächen, ja sogar blockieren. Besonders betroffen ist dabei unsere Zirbeldrüse, die eines der wichtigsten Steuerorgane für Körper und Psyche darstellt. Mehr dazu findest du im [Zirbeldrüsenkurs](#).



DIE KUNST DER ENTGIFTUNG

Entgiftungskuren gibt es schon seit eh und je und wir finden sie in verschiedenen Kulturen und Zeitepochen. Im Ayurveda beispielsweise steht die Entgiftung bei jeder Behandlung oder Prävention ganz oben auf dem Plan.

In der heutigen Zeit hat das Interesse an Entgiftungskuren keineswegs nachgelassen, ja, sie erfährt einen regelrechten Hype.

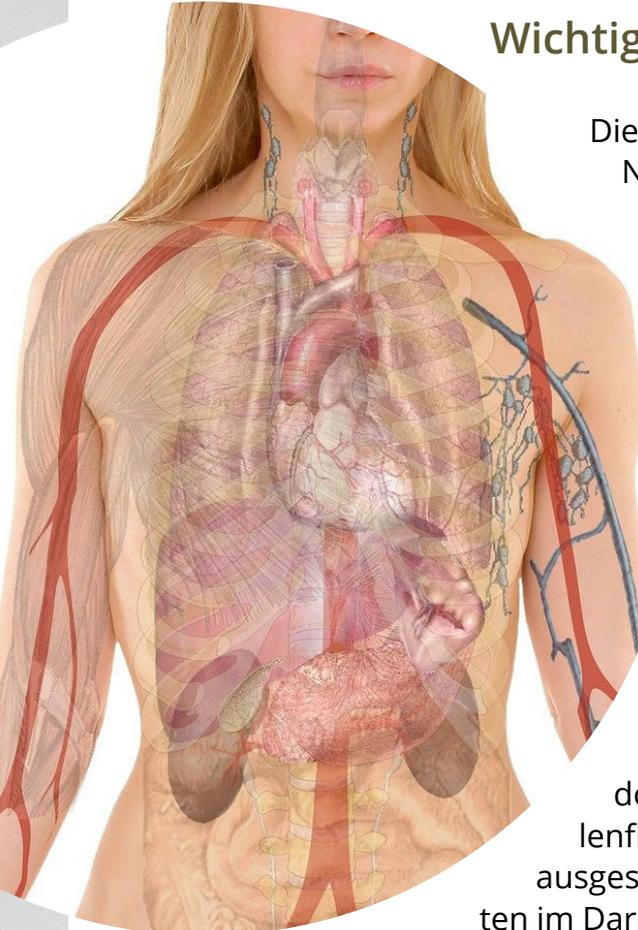
Bevor wir uns um die gezielte Entgiftung kümmern, müssen wir uns mit dem Thema genauer beschäftigen. Entgiften ist nämlich eine Kunst und man kann dabei sogar Schaden anrichten.

Das Entgiftungssystem des Körpers

Die Entgiftung kann überall im Körper stattfinden. Die Hauptarbeit in Sachen Entgiftung aber findet in unserem wichtigsten Entgiftungsorgan, der Leber, statt. Über die Pfortader gelangen alle im Körper eintreffenden oder dort entstehenden Gifte, Schlacken und Schadstoffe früher oder später zur Leber. Somit ist Entgiftung des Körpers immer verbunden mit einer Leberentgiftung.

Das Ziel der Entgiftung ist es, die Schadstoffe in harmlose und wasserlösliche Substanzen zu verwandeln, die daraufhin leicht über die Nieren mit dem Urin, über die Haut, den Darm und die Lunge ausgeleitet werden können. Die Akteure der körpereigenen Entgiftung sind zahlreiche Enzyme, ja teilweise ganze Enzymkomplexe.





Wichtige Entgiftungs-Organen und Systeme

Die großen Entgiftungsorgane sind Leber, Darm und Nieren. Zudem ist die Lymphe, die extrazelluläre Matrix, die Haut und die Lunge zu erwähnen.

Die Leber

Die Leber schützt andere Organe vor Giftstoffen, schmerzt nicht, wird höchstens mal müde. Mit ihren 500 Milliarden Zellen ist die Leber die größte Chemiefabrik des Körpers. Im Zusammenspiel mit den anderen Entgiftungsorganen bringt sie den Organismus in ein gesundes Gleichgewicht.

Sie produziert z.B. die Gallenflüssigkeit, die in der Gallenblase gesammelt und nach dem Essen von dort in den Dünndarm abgegeben wird. Über die Gallenflüssigkeit werden Abfallprodukte des Stoffwechsels ausgeschieden. Zudem fördert sie die Verdauung von Fetten im Darm. Bei diesem Prozess hilft auch die Bauchspeicheldrüse, indem sie verdauungsfördernde Enzyme herstellt.

Die Leber aktiviert nicht nur den Stoffwechsel, sie filtert sofort alles Blut aus dem Magen-Darm-Trakt. Sie verhindert dadurch, dass schädliche Substanzen aus dem Dickdarm und dem Dünndarm ins Blut gelangen und somit in alle Zellen.

Der Darm

Der Darm mit seinen 400 Quadratmetern Oberfläche übernimmt ähnlich wichtige Aufgaben wie die Leber. Er transportiert in 75 Jahren Lebenszeit nicht nur 30 Tonnen Speisen, 50000 Liter Flüssiges, dazu kiloweise Schadstoffe, Erreger und Bakterien durch den Körper. Mit seinen 100 Millionen Nervenzellen bildet er auch eine Art zweites unabhängiges Gehirn. Das „Bauchhirn“ erforscht, wie sich die Nahrung zusammensetzt, organisiert die Abwehr schädlicher Bakterien, steuert zahlreiche Hormone und alarmiert das Gehirn, sobald es Giftstoffe entdeckt. Er beherbergt auch noch Milliarden von Mikroorganismen, welche die Nährstoffe produzieren und das Immunsystem unterstützen. Etwa 70 Prozent aller Abwehrzellen des Körpers sitzen in der Darmschleimhaut. Sie bilden unter anderem Immunglobuline, das sind spezielle Eiweißstoffe zur Abwehr fremder Substanzen. Die größten Fein-

de des Darms sind Antibiotika, Cortison, Hormone, Schadstoffe im Essen und Umweltgifte.

Mit seiner riesigen Oberfläche nimmt dieses Wunderorgan unzählige Informationen auf. Im Besonderen jene, die sich in unserer Nahrung befinden. Es muss erkennen, was bekömmlich oder giftig ist, aussortieren, filtern und erkennen, was sofort ausgeschieden werden muss, oder was zu verwerten ist. Eine Riesenleistung, die eine Menge Energie kostet. Dies wird alles unter Ausschluss des Gehirns geleistet.

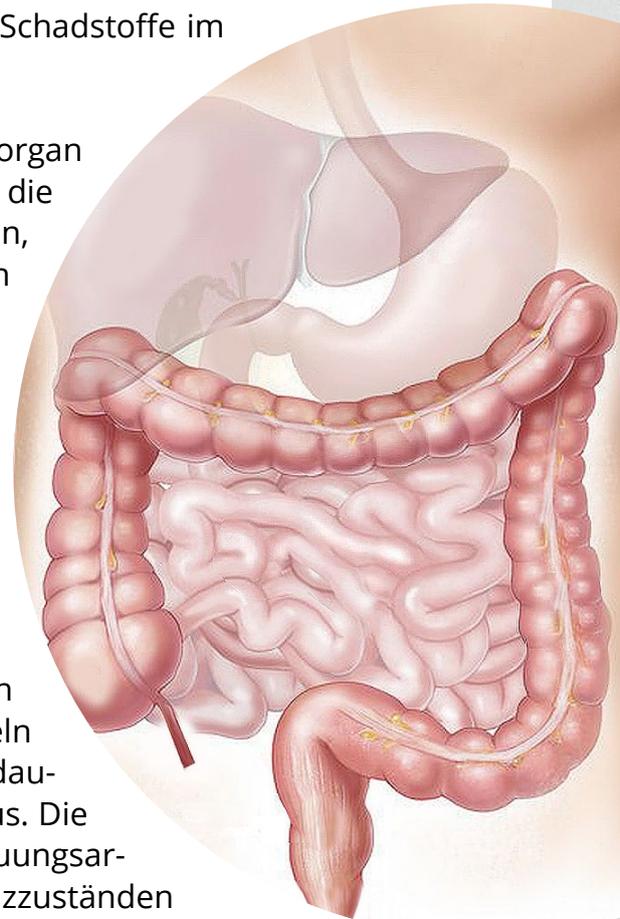
Was wir alle gut kennen, ist, dass Stress auf den Magen schlägt bzw. die Darmtätigkeit beeinträchtigt. Bei Stress schaltet das Nervensystem auf den uralten Kampf- und Flucht-Modus um und der Darm fährt seine Aktivität herunter. Wenn du vom Löwen verfolgt wirst, braucht es die Energie für die Muskeln bzw. zum Kämpfen oder Flüchten und wird der Verdauung entzogen. Ein wichtiger Überlebensmechanismus. Die Aktivität wird dabei gedrosselt, die gesamte Verdauungsarbeit heruntergefahren. Dies führt auf Dauer zu Reizzuständen wie Blähungen, Reiz-Darm, Verstopfung, Durchfall, usw.

Auch die Funktion der Darm-Schleimhaut als Barriere und Nährboden für die wichtigen Mikroorganismen wird beeinträchtigt. Die weiteren Folgen sind chronische Entzündungen, die die Schleimhaut durchlässig machen können, das sogenannte Leaky Gut Syndrom. Damit ist die Tür offen, für Stoffe, die nicht ins Blut gelangen dürfen, Giftstoffe, Entzündungsmediatoren, u.a.m, die auch ins Hirn einwandern können.

Das Immunsystem tritt nun auf den Plan und hat die Hände voll zu tun. Auf Dauer ist dies schwer zu schaffen. Allergien und Unverträglichkeiten sind das Resultat davon. Die Leber muss auf Hochleistung arbeiten, um die Giftstoffe im Blut zu neutralisieren.

Eine weitere Folge von Darmstörungen ist ein Vitalstoffmangel.

Ein Mangel an Vitalstoffen und Mikronährstoffen, besonders an Mineralstoffen, hängt nicht nur mit den ausgelaugten und übersäuerten Böden durch die industrielle extensive Landwirtschaft zusammen, sondern auch mit Resorptionsstörun-



gen im Darm. Wenn der Darm mit Entzündungen, Gärungen, Blähungen, Fäulnisprozessen und Leaky Gut beladen ist, können auch bei ausreichender Zufuhr von Vitalstoffen diese nicht vollständig ins Blut aufgenommen werden. Dieser Mangel an den wichtigen Stoffen verlangsamt den Stoffwechsel und führt zu guter Letzt zu Verschlackung und Vergiftung des Körpers.

Eine ungesunde Ernährung ist zudem einer der Hauptgründe für eine geschwächte Darmfunktion. Dabei wird den Mikronährstoffen der Weg durch die Darmwand, durch viele giftige Hemmstoffe, wie z.B. die Phytinsäuren aus Getreideprodukten und Mikroben (Disbionten), die durch Fehlernährung den Darm besiedeln, erschwert.

Die Nieren

Durch die Nieren fließen in 24 Stunden mehr als 1500 Liter Blut. Täglich filtern sie rund 180 Liter Wasser aus dem Blut heraus, befreien es von Abfallprodukten und Schadstoffen. Dabei gehen sie raffiniert vor: Harnstoffe, Elektrolyte, Zucker, Säure und Basen werden durch Millionen winzigster Fangreusen, die Nephronen, gepresst. Wichtige Substanzen wie Mineralstoffe bekommt der Körper zurück, schädliche oder unnütze, wie etwa die Harnsäure, werden jeden Tag, mit rund anderthalb Liter Urin, ausgeschwemmt.

Ist die Niere durch Gifte in ihrer Funktion überlastet, kann ein Großteil der Schadstoffe nicht ausgeschieden werden, welche dann in verschiedenen Geweben eingelagert werden.

Die Lymphe

Die wichtigsten Aufgaben der Lymphgefäße sind die Drainage und der Abtransport von Gewebeflüssigkeit und den verschiedenen darin enthaltenen Stoffen. Die großmolekularen Stoffe des Zwischenzellwassers, der sogenannten Matrix, werden vom Lymphsystem abtransportiert, in den Lymphknoten neutralisiert und dem venösen Blut zum Abtransport zugeführt. Ist das Lymphsystem durch Giftstoffansammlung in der Matrix überlastet, kommt es zur Verschlackung und zu Wassereinlagerungen im Bindegewebe bzw. in der Matrix. Die optimale Zellversorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen ist damit nicht mehr gegeben. Zellschäden sind damit vorprogrammiert.



Das System der Grundregulation

Unmittelbar verbunden mit der Lymphe ist das System der Grundregulation. Prof. Alfred Pischinger, ein Wiener Histologe, ist es zu verdanken, dass auch die Ganzheitsmedizin in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts ein wissenschaftliches Fundament bekam. Für ihn stand fest, dass die Zelle nicht isoliert vom Milieu um sie herum betrachtet werden darf. Er sah die Organzelle und den Raum, der diese Organzelle umgibt, als Einheit an. Dieser Raum, das Interstitium oder Zwischenzellgewebe, wird auch als extrazelluläre Matrix oder als Pischinger Raum bezeichnet.

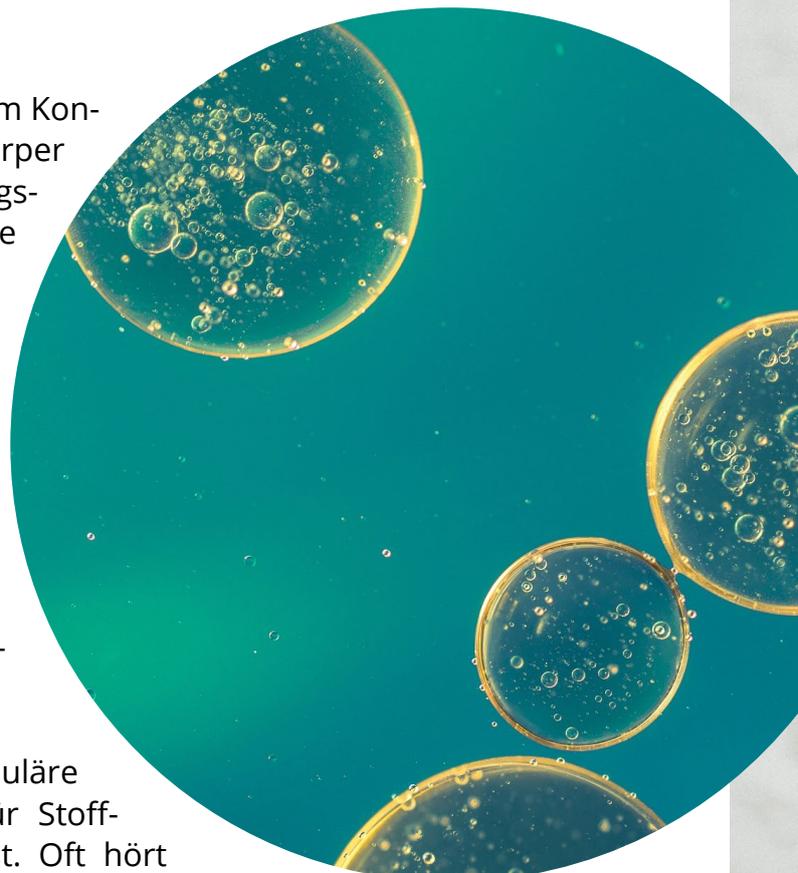
Diese extrazelluläre Matrix steht in engem Kontakt mit allen Zellen und Geweben im Körper und ist damit der eigentliche Entstehungsort von vielen Krankheiten, und nicht die Zelle selbst.

Manchmal wird dieser Raum sehr anschaulich als „Das Meer, in dem die Organe schwimmen“ bezeichnet. Dieses „Meer“ ist somit die Transportstrecke von Blutbahn zur Zelle, d.h. alle Stoffe müssen diesen Raum passieren. Ist dieses Zwischenzellwasser verschlackt und vergiftet, kann die Zelle nicht ausreichend versorgt werden.

Es ist zudem bekannt, dass die extrazelluläre Matrix hervorragend als „Parkplatz“ für Stoffwechselprodukte und Gifte geeignet ist. Oft hört man in diesem Zusammenhang den Begriff „Verschlackung“ des Bindegewebes. Man meint damit, dass "Schlacken", also Stoffwechselprodukte, nicht abbaubare Toxine oder sonstige potenzielle Schadstoffe, im Zellzwischenraum abgelagert werden.

Die Folgen können gravierend sein:

- Übersäuerung des Gewebes
- Radikalbildung, die zu kleinen, chronischen Entzündungsherden führt. Man spricht hier von ‚silent inflammation‘ als Vorstufe chronischer Erkrankungen



- 
- verminderte Wasserbindungsfähigkeit des Gewebes und daraus resultierende Hautalterung und Faltenbildung
 - schlechterer Stoffaustausch, also ungenügende Versorgung der Organzellen mit Sauerstoff, Nährstoffen und Informationen. Gleichzeitig ungenügende Entsorgung der Abfallprodukte
 - schlechtere Abwehrfunktion im Gewebe, weil auch die Abwehrzellen das Gewebe nicht mehr so gut durchdringen können

Natürlich sind auch die Zellen der Zirbeldrüse in diese wässrige Matrix eingebettet und sind dadurch besonders der Verschlackung ausgesetzt und beeinträchtigt.

Für eine Entgiftungskur ist das Einbeziehen der extrazellulären Matrix eine Notwendigkeit. Dies wird durch verschiedene Mittel und durch andere Anwendungen, wie Massagen, Schröpfen, Sauna und Bewegung erreicht.

Die Haut

Die Haut ist das größte Entgiftungsorgan des Körpers, über welches wir viele Giftstoffe ausscheiden und uns so dieser Stoffe entledigen.



Die vielen kleinen Poren in unserer Haut machen es möglich, dass Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden werden. Dies geschieht zumeist durch Schwitzen und dem damit ausgeschiedenen Schweiß. In unserem Schweiß werden viele der sich im Körper befindlichen Giftstoffe einfach gesammelt und dann gemeinsam durch die Poren an die Oberfläche verfrachtet. Von dort aus werden sie dann einfach mit der nächsten Dusche wieder abgewaschen.

Probleme beim Entgiften über die Haut sind verstopfte Poren, die dazu führen, dass der Körper nicht mehr gut über die Haut entgiften kann. Auch Stoffwechselprobleme, bei dem der Körper nicht gut schwitzen kann, können zu einer vermehrten Ansammlung von Giftstoffen im Körper führen. Dies gilt also vor allem für diejenigen, die besonders viel Make-up, synthetische Hautpflegeprodukte, Sonnencremes usw. gebrauchen, da dadurch die Poren verstopft werden. Nur bei offenen Poren kann der Schweiß und die damit einhergehenden auszuscheidenden Giftstoffe aus dem Körper befördert werden.

Die Entgiftung über die Haut kann auf verschiedene Weisen unterstützt werden. Um die Poren fit zu halten, sollte darauf geachtet werden, dass genügend reines Wasser getrunken wird und Kosmetikprodukte frei von Schadstoffen verwendet werden. Saunabesuche können die Schweißproduktion antreiben und durch die Hitze und den Dampf die Poren öffnen. So wird es dem Körper leichter gemacht, Giftstoffe aus dem Körper heraus zu befördern. Massagen können ebenfalls dabei helfen, diese Öffnung der Poren zu fördern, bestenfalls sogar in Verbindung mit einem Saunabesuch und mehreren Aufgüssen.

Auch spezielle Entgiftungspflaster, wie das Kinotakarapflaster, können zur Entgiftung über die Haut beitragen. Der darin enthaltene Baumessig aus Japan sorgt für eine beschleunigte Entgiftung über die Haut in das Pflaster, und bringt die Körperflüssigkeiten in Schwung. Die Pflaster werden dann an bestimmten Stellen, wie beispielsweise der Fußsohle, angebracht, und ziehen die Giftstoffe über einen Zeitraum von mehreren Stunden aus dem Körper. Um hierbei große Wirkungen zu erzielen, ist es notwendig, die Behandlung regelmäßig durchzuführen. Auch eine gesunde Leber- und Nierenfunktion verhilft dabei, die Körperflüssigkeiten besser in Schwung zu bringen.

Die Lunge

Die Lunge bzw. die Atmung wird meist bei herkömmlichen Entgiftungskuren nicht berücksichtigt, obwohl durch eine verstärkte Atmung die Zellen optimal mit Sauerstoff versorgt werden, und mit der Ausatmung am meisten Giftstoffe ausgeschieden werden.

Spezielle Atemübungen, die eine bewusste tiefe Bauchatmung fördern, sind für den Entgiftungsprozess sehr wichtig und tragen dazu bei, dass Kurkrisen vermieden werden können. In der Lektion über die Atmung im Zirbeldrüsenkurs (Entfessele dein Hirn) beschreibe ich die Technik der befreiten Atmung, die diesen Anforderungen gerecht wird. Zudem wird über eine bewusste Atmung die Emotionsregulation gefördert und eine beruhigende Wirkung auf inneren und äußeren Stress erzeugt.





Nach all dem Beschriebenen über die verschiedenen Entgiftungsorgane, wird ersichtlich, dass bei einer Entgiftung alle Entgiftungsorgane und -systeme berücksichtigt werden und entsprechend entlastet bzw. aktiviert werden müssen. Eine Ausleitungskur, ohne diese zentralen Organe zu stärken und zu entlasten, kann nicht zum Erfolg führen und könnte sogar schaden, da die aus dem Gewebe mobilisierten Toxine nicht ausgeschieden werden können und sich erneut ablagern und neue Beschwerden hervorrufen können, die dann fälschlicherweise als Kurkrisen bezeichnet werden.

Wie die unterschiedlichen Entgiftungsorgane und -system in Ihrer Funktion unterstützt und aktiviert werden, wird weiter unten erklärt.

Entgiftungsblockaden

Es kann ab und zu vorkommen, dass Entgiftungskuren nicht zum Erfolg führen.

Abgesehen von fehlerhafter Durchführung durch mangelndes Wissen über die verschiedenen Zusammenhänge, kann auch eine Entgiftungsschwäche vorliegen.

Eine Entgiftungsschwäche kann bei folgenden Menschen vorhanden sein:

1. bei Menschen, die genetisch bedingt schwache Entgifter sind
2. bei Menschen, die an Kryptopyrrolurie (KPU) leiden – einer Stoffwechselstörung, die mit einer Entgiftungsschwäche einhergeht (weiter unten wird die KPU genauer erklärt)
3. bei Menschen, die berufsbedingt überdurchschnittlich hohen Giftmengen ausgesetzt sind
4. bei Menschen, die über Jahre hinweg mit einer ungesunden Lebens- und Ernährungsweise ihre Entgiftungskapazitäten überlastet haben, so dass jetzt eine Entgiftungsschwäche die Folge ist
5. die Strahlung von WLAN und Co. beeinträchtigt zudem die Entgiftungskapazität, besonders die 2,4 GHz unserer Handy-Strahlung spielt hier eine Rolle. Die 2,4 GHz ist nämlich die Resonanzfrequenz des Wassers. Dies bedeutet, dass das Körperwasser auf diese Frequenz besonders reagiert und in seiner Molekularstruktur geschädigt wird. Dies ist dasselbe Prinzip wie bei der Anwendung eines Mikrowellenherds, der auch mit 2,4 GHz funktioniert, das Wasser in den Lebensmitteln zum Kochen bringt und die Moleküle zerstört. Im Körperwasser ist derselbe Mechanismus im Spiel und blockiert dadurch die Entgiftung.

Die Kryptopyrrolurie (KPU) bezeichnet eine Stoffwechselstörung, die oft angebo-



ren, aber auch im späteren Leben erworben sein kann. Sie geht unter anderem mit einer deutlichen Entgiftungsschwäche einher. KPU kann bei jedem Hausarzt über einen einfachen und kostengünstigen Urintest überprüft werden. Denn bei der KPU werden mit dem Urin sog. Pyrrole in hohen Mengen ausgeschieden, die man im Urin nachweisen kann.

Menschen mit KPU leiden an extremen Vitalstoffmängeln. Ihnen fehlen in der Hauptsache Vitamin B6, Zink und Mangan. Gerade diese Vitalstoffe aber sind maßgeblich an der körpereigenen Entgiftung beteiligt. Kein Wunder also, wenn im Falle einer KPU nur noch schlecht entgiftet wird.

Jetzt heißt es, die fehlenden Vitalstoffe in hohen Dosen einzunehmen, was die körpereigene Entgiftungskapazitäten erhöht und regelmäßige Entgiftungskuren durchzuführen, um den Organismus zusätzlich zu entlasten.

Ganz gleich, was nun der Grund für eine Entgiftungsschwäche ist: Wer sie hat, gehört meist zu jenen Menschen, die mit chronischen Krankheiten zu leiden haben. Das können chronische Kopfschmerzen oder chronische Schlafstörungen sein, aber auch chronische Darmerkrankungen, Candida, Diabetes, Bluthochdruck, Asthma, Neurodermitis, PMS, Endometriose, Gicht, rheumatische Erkrankungen bis hin zur Demenz. Auch die Autoimmunerkrankungen Hashimoto (Schilddrüse), Arthritis (Gelenke), Psoriasis oder Lupus (Haut) gehören in diesen Bereich.

DIE FREETOX® ENTGIFTUNG

Bei der Freetox® Körper-Entgiftung geht es um die Maßnahmen, die erforderlich sind, um eine Entgiftungskur erfolgreich durchzuführen.

Diese Entgiftung ist für jene Menschen gedacht, die einerseits eine ungesunde Lebensweise haben wie z.B. ungesunde Ernährung, viel Stress, starke Strahlenbelastung und wenig Bewegung und andererseits für diejenigen, die noch nie eine allgemeine Entgiftung durchgeführt haben.

Zu bedenken gilt, dass auch gesundheitsbewusste Menschen nicht vor Giftstoffablagerungen gefeit sind und eine allgemeine Entgiftung trotzdem angebracht ist.

Diese Entgiftungsmethode schließt mehrere Faktoren mit ein:

- Entlastung des Körpers durch Vermeidung weiterer Giftstoffzufuhr
- Umstellung der Ernährungsweise
- psychische und körperliche Entspannung
- Stärkung der Entgiftungsorgane und -systeme
- körpereigene Entgiftungsfähigkeit verbessern
- Versorgung mit Vitalstoffen und dadurch Auffüllen der leeren Depots
- Mobilisierung der Giftstoffe aus den Giftstoff-Depots
- Bindung der Giftstoffe
- Ausleitung der Giftstoffe

All diese Faktoren greifen ineinander über und beeinflussen sich gegenseitig in ihrer Wirkung. Trotzdem ist eine gewisse Reihenfolge wichtig, um keine unerwünschten Reaktionen zu erzeugen. Entgiftung ist eben eine Kunst und kann bei falscher Anwendung durchaus Krisen erzeugen.





Die Entgiftungskrise

Menschen die schon Entgiftungen hinter sich haben, berichten von Entgiftungskrisen, Heilkrisen oder Erstverschlimmerungen, die zum Teil als unumgänglich betrachtet werden, ja manchmal sogar als positives Zeichen gesehen werden, dass die Entgiftung funktioniert. Das müsse man eben in Kauf nehmen, diese aushalten und ertragen, um dann nach der Krise die Erleichterung genießen zu können.

Oft werden Entgiftungsprogramme sogar als umso besser beurteilt, je schlechter es einem während der Durchführung geht. Man glaubt, je fürchterlicher die Entgiftungssymptome, umso tiefgründiger die Entgiftung.

Sind diese Krisen nun wirklich notwendig?

Wenn die Entgiftung sachgemäß durchgeführt wird und die wichtigsten Maßnahmen eingehalten werden, kann der Entgiftungsvorgang sanft, mit keinerlei Krisen verbunden sein und ist neben der Alltagsaktivität ohne Probleme durchzuführen.

Z.B. muss unbedingt dafür gesorgt werden, dass die mobilisierten bzw. in Lösung gebrachten Giftstoffe gebunden werden, damit sie ausgeschieden werden können. Ohne Bindung an bestimmte Stoffe zirkulieren sie im Körper und können starke Reaktionen auslösen, die dann fälschlicherweise als Heilkrise betrachtet werden.

Wenn, als weiteres Beispiel, sich durch die Maßnahmen die Gallengänge erweitern und die Leber damit beginnt Giftstoffe in den Darm durch die Gallengänge auszuschütten, müssen diese von Bindemitteln wie Zeolith, Flohsamen und reichlich Ballaststoffen gebunden und neutralisiert werden. Wird dies nicht berücksichtigt, gelangen die Giftstoffe über den Darm wieder ins Blut, das Blut wird vergiftet und die Leber muss wiederum diese Gift-Last bewältigen. Zudem gibt es neue Einlagerungen dieser Giftstoffe ins Bindegewebe bzw. im Zwischenzellwasser und in anderen Geweben, wie dem Fettgewebe. Die Folgen davon sind die erwähnten Krisen.

Auch muss ausreichend dafür gesorgt werden, dass die Ausleitung über die Niere und die Haut bestens funktioniert, durch verschiedene Stoffe und Maßnahmen, besonders durch das Trinken von reinem basischem Wasser.

Weiters müssen die Entgiftungssysteme zuerst durch das Zuführen der wichtigs-



ten Vitalstoffe gestärkt werden.

Eine weitere Ursache ist eine zu radikale Entgiftung z.B. durch reines Säfte-, Tee- oder Wasserfasten, ohne dabei Mittel, die die Giftstoffe binden, zu verwenden. Denn diese ungebundenen Giftstoffe können sehr starke Rück-Vergiftungsreaktionen auslösen.

Diese Ausführung soll nochmals auf Gefahren und Risiken bei falscher Anwendung hinweisen und gleichzeitig bewusst machen, wie wichtig ein akkurates Einhalten der einzelnen Schritte ist, um solche „Heilkrisen“ zu vermeiden.

Entgiftung durch professionelle Hilfe

Wer eine Entgiftungskur nicht nur vorbeugend und auch nicht nur zur Linderung kleinerer Alltagszipperlein durchführen möchte, sondern bevorzugt, um ernste Gesundheitsbeschwerden in den Griff zu bekommen, sollte einen entsprechend versierten Heilpraktiker, Ganzheitsmediziner oder Umweltmediziner aufsuchen.

Dieser wird zunächst einmal die Art und den Schweregrad der Giftbelastung feststellen, woraufhin eine gezielte und ganz individuelle Entgiftungskur in die Wege geleitet werden kann.

Sehr praktisch an einer therapeutisch begleiteten Entgiftungskur ist, dass der Therapeut die Entgiftungserfolge immer wieder überprüfen kann, so dass man genau weiß, wie viel der Strecke (auf dem Weg zur Entgiftung) man bereits zurückgelegt hat und wie viel man noch vor sich hat.

Je nach persönlichem Zustand der Ausleitungsorgane, je nach der jeweiligen Giftbelastung und, je nach der individuellen Entgiftungsfähigkeit, kann eine Entgiftung zwischen wenigen Wochen bis hin zu mehreren Jahren dauern.

Man sollte sich immer klar machen, dass etwas, das sich über Jahre oder Jahrzehnte hinweg angesammelt oder eingelagert hat, nicht übers Wochenende ausgeleitet werden kann.



DIE ALLGEMEINEN SCHRITTE

1. ENTLASTUNG DES KÖRPERS • DURCH VERMEIDUNG WEITERER GIFTSTOFFZUFUHR

Die bewusste Reduzierung von Giftstoffen ist kein einfaches Unterfangen, da Giftstoffe nahezu überall lauern. Es ist jedoch durchaus möglich, mit dem nötigen Wissen und Motivation, viele Gifte zu vermeiden, indem man...

- auf Bioahrungsmittel umstellt
- Getränke und Nahrungsmittel mit Konservierungs- und Zusatzstoffen vermeidet
- Gluten in Getreide reduziert oder ganz vermeidet
- möglichst wenig raffinierten Zucker und Weißmehl verwendet
- auf Milch- und Fleischprodukte verzichtet
- nur gefiltertes Wasser trinkt, vorzugsweise basisches ionisiertes Wasser
- auf natürliche Hautpflegemittel umsteigt
- beim Kauf von Kleidung auf Synthetik verzichtet und auf Biobaumwolle umsteigt
- seine Wohnung von Chemie freihält und natürliche Wasch- und Putzmittel verwendet
- Alkohol, Nikotin und Medikamente soweit es möglich ist reduziert
- die Strahlenbelastung reduziert
- Die Giftaufnahme kann zudem durch unterschiedliche Maßnahmen verhindert werden, wie z.B. durch:
 - eine gute Versorgung mit Eisen, Calcium und Zink verhindert die Cadmiumaufnahme aus dem Darm
 - eine gute Versorgung mit Magnesium und Silicium verhindert die Aluminiumeinlagerung im Gewebe
 - eine gesunde Darmflora bzw. die Einnahme von Probiotika (die *L. rhamnosus* enthalten müssen) reduziert die Giftaufnahme aus dem Darm drastisch



- 
- Bentonit, Zeolith, Flohsamen oder auch Aktivkohle können Gifte im Verdauungssystem binden, so dass sie mit dem Stuhl ausgeschieden werden können
 - Mariendistelextrakt entgiftet indirekt, da das Extrakt die Leberregeneration fördert
 - Intrazelluläre Entgiftung durch organischen Schwefel (MSM)

2. DIE ROLLE DER PSYCHE

Ein wesentlicher Aspekt zur Entlastung der Entgiftungsorgane ist eine ausgeglichene psychische Verfassung.

Die Schnittstelle zwischen Körper und Psyche ist das Nerven- und Hormonsystem. Jeglicher psychischer Zustand wird über das Nerven- und Hormonsystem auf den Körper übertragen und jegliche Funktion des Körpers wird über dieses Steuerungssystem auf die Psyche übertragen. Eine psychosomatische Einheit.

Für eine optimale Funktion der Zellen sollte das Nerven- und Hormonsystem in Balance sein.

Bist du in einem entspannten Zustand, ist der Parasympathikus aktiv, mit seinem wichtigsten Nerv dem Vagus, welcher für Entspannung und Regeneration zuständig ist. Wohlfühlhormone durchfluten den Körper und die Entgiftung kann reibungslos ablaufen.

Bei Stress ist das Sympathikus-System aktiv, der Teil des Nervensystems, welcher für Aktivierung, Kampf und Flucht zuständig ist. Stresshormone durchfluten den Körper. Die Verdauung wird dabei weitgehend abgeschaltet und die Nahrung wird nicht gründlich verdaut, mit all seinen Folgen wie Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm, Blähungen, Durchfall, Entzündungen, ungenügende Nährstoffaufnahme und eingeschränkte Entgiftung. Somit wird deutlich, dass Stress Entgiftung verhindert und ein Zustand der Entspannung den gesamten Entgiftungsprozess fördert.

Die weiter unten vorgeschlagenen Übungen führen den Körper und Geist in einen ausgeglichenen Entspannungszustand.

3. STÄRKUNG DER ENTGIFTUNGS- ORGANE UND -SYSTEME

Die Entgiftungsorgane können umso besser entgiften, je besser es ihnen geht. Sorge also dafür, dass deine Entgiftungsorgane in einwandfreiem Zustand sind. Maßnahmen, welche die Entgiftungsorgane (Darm, Lymphe, Leber, Nieren, Bindegewebe, Haut) unterstützen, pflegen und reinigen, sind folgende:

- Stärkung des Darms und der Leber durch eine Nahrungsumstellung, basenüberschüssige Ernährung, Darmreinigung, Wasser-Trink-Kur, Nahrungsergänzungen, Heilkräuter, Leberwickel und Entspannung
- Stärkung der Lymphe durch Wasser-Trink-Kur, Nahrungsergänzungen und Heilkräuter, manuelle Lymphdrainage
- Stärkung der Nieren durch Wasser-Trink-Kur, Nahrungsergänzungen und Heilkräuter
- Stärkung der Haut und Bindegewebe durch Wasser-Trink-Kur, Nahrungsergänzungen und Heilkräuter, Massagen, Sauna, Bewegung und Sport
- Stärkung der Lungen durch Übungen der tiefen Bauchatmung, Bewegung und Sport

4. KÖRPEREIGENE ENTGIFTUNGSFÄHIGKEIT VERBESSERN

Glutathion ist ein Stoff, den der Körper dringend zur Entgiftung benötigt. Durch Glutathion wird das NO-Gas, das Kampfgas in den Zellen gebildet, welches alle Eindringlinge abtötet. Glutathion ist zudem eines der stärksten körpereigenen Antioxidantien. Also liegt es nahe, den Glutathionspiegel zu erhöhen, um die körpereigene Entgiftungsfähigkeit zu verbessern. Die Bildung von Glutathion erfolgt unter anderem durch organischen Schwefel (MSM), welcher in einer Entgiftungskurs nicht fehlen sollte. MSM ist zudem wohl das wirksamste bekannte natürliche Schmerzmittel und vollkommen nebenwirkungsfrei.

Die weiter unten vorgestellten Mittel erhöhen den Glutathionspiegel im Körper.



5. VERSORGUNG MIT VITALSTOFFEN UND DADURCH AUFFÜLLEN DER LEEREN DEPOTS

Als Vorbereitung für die Mobilisierung der Giftstoffe aus dem Gewebe ist zudem ein Auffüllen der Vitalstoffdepots notwendig. Der Körper muss nicht nur optimal mit Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt werden, sondern die Speicher müssen ausreichend voll davon sein, um Mängel an täglicher Zufuhr kompensieren zu können. Werden diese zum Teil leeren Depots nicht aufgefüllt, fehlt dem Körper damit die Möglichkeit die Giftstoffe aus dem Gewebe gründlich freizugeben, diese auch zu binden und auszuleiten. Wie oben im Abschnitt über den Darm beschrieben, ist ein gut funktionierender Darm bei der Aufnahme der Vitalstoffe entscheidend.

6. MOBILISIERUNG DER GIFTSTOFFE

Die über Jahre eingelagerten Giftstoffe, die sich zum Teil fest mit dem Gewebe verblockt haben, sind nicht so ohne weiteres zu bewegen, um sie aus dem Gewebe zu lösen. Deshalb sind vorbereitende Maßnahmen notwendig. Zudem braucht es für diesen Prozess bestimmte hochwirksame Lösungsmittel, die Kraft in sich haben Toxine in Lösung zu bringen.

Dafür sind bestimmte Kräuter, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Pflanzenstoffe notwendig.



7. BINDUNG DER GIFTSTOFFE

Sind die Giftstoffe durch die Mobilisierung in Lösung und durchfluten den Körper, müssen sie so schnell und so gut wie möglich gebunden werden, damit sie sich nicht wieder einlagern und womöglich neue Beschwerden erzeugen.

Das Binden erfolgt durch Mittel wie Zeolith. Sind diese Bindemittel ausreichend im Darm und Blut vorhanden, können die angeschwemmten Giftstoffe neutralisiert und ohne Rückvergiftung und größere Krisen ausgeschieden werden.



8. AUSLEITUNG DER GIFTSTOFFE

Um den Entgiftungsprozesses abzuschließen ist eine wirkungsvolle Ausscheidung der Giftstoffe notwendig. Das geschieht durch mehrere Maßnahmen:

Reinstes gefiltertes Wasser trinken, bevorzugt basisches Aktivwasser, Kräutertees, Massagen, Sauna, bevorzugt Infrarot-Sauna, Übungen der tiefen Bauchatmung, Bewegung und Sport.

Werden all diese Maßnahmen berücksichtigt, wird dadurch die Entgiftung, mit all den wohltuenden Resultaten wie mehr Vitalität, Reduktion von Beschwerden, mehr Lebensfreude, emotionales Gleichgewicht und geistige Klarheit, ein Erfolg sein.



DIE SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG



Das Freetox® Entgiftungs-Paket

Das Freetox®-Entgiftungskonzept ist von mir entwickelt worden und ist das Resultat meiner jahrzehntelangen Erfahrung mit dem Thema. Ich habe von den umfangreichen und manchmal unüberschaubaren Bereichen das Wesentliche herausdestilliert. Dieses Konzept macht die Umsetzung der Entgiftung im Alltag überschaubar und praktikabel.

Aus den vielen verschiedenen Mitteln und Maßnahmen, die in herkömmlichen Methoden verwendet werden, habe ich das Freetox®-Paket auf wenige aber hochwirksame Mittel und Maßnahmen reduziert.

Das Freetox®-Paket beinhaltet alles was für eine erfolgreiche Entgiftung notwendig ist.



1. SCHRITT – TIEFENATMUNG UND ENTSPANNUNG

Tiefenatmung

Für eine optimale Entgiftung der Zellen ist eine optimale Sauerstoffversorgung unumgänglich.

Dazu ist eine freie und entspannte Atmung notwendig, damit genügend Sauerstoff mit jeder Einatmung aufgenommen werden kann.

Durch chronischen und langanhaltenden Stress entsteht jedoch ein Atemmuster, welches mit einem chronischen Mangel an Sauerstoff einhergeht. Um diesen Mangel auszugleichen, versucht der Körper die Einatmung zu forcieren, um eine höhere Sauerstoffsättigung im Blut zu erlangen. Dabei wird das Verhältnis von Sauerstoff und Kohlendioxid aus dem Gleichgewicht gebracht. Es entsteht eine chronische Hyperventilation, die völlig unbewusst abläuft.

Damit der Sauerstoff jedoch in der Zelle ankommen kann, um dort Energie (ATP) zu produzieren, braucht es ausreichend Kohlendioxid. Eine hohe Sauerstoffsättigung im Blut nützt nichts, wenn der Sauerstoff nicht in die Zelle kommt. Dazu braucht es eine bestimmte Konzentration von Kohlendioxid. Eine mit Sauerstoff unterversorgte Zelle kann ihre Aufgaben nicht erfüllen. Der Stoffwechsel ist verlangsamt und die Vergiftung der Zelle nimmt zu. Durch die chronische Hyperventilation kann auch die verbrauchte Luft nicht restlos ausgeatmet werden. Der gesamte Entgiftungsprozess wird verlangsamt oder wird regelrecht blockiert.

Die Methode der befreiten Atmung kann dieses ineffiziente Atemmuster verändern und aus seinem blockierten Muster herausholen. Für eine erfolgreiche Entgiftung ist dies unumgänglich, zumal durch die Ausatmung am meisten Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden werden.

Durch diese Methode entspannt und befreit sich die Atmung und die Ausatmung wird vertieft. Dies hat zudem eine positive Wirkung



auf den Parasympathikus, der für die Entspannung, Regeneration und für eine optimale Funktion aller Entgiftungsorgane zuständig ist. Da die Atmung eine Brücke zur Psyche darstellt, hat die befreite Atmung eine ausgleichende und harmonisierende Wirkung auf die Psyche.

Hier kannst du dir das Video aus meinem Zirbeldrüsenkurs mit der Anleitung zur Atemtechnik der befreiten Atmung ansehen:

[VIDEO - Die Methode der befreiten Atmung >>>](#)

Tiefenentspannung durch Aktivierung des Vagus

Der Vagusnerv wird auch der große Ruhe-Nerv genannt. Er ist der wichtigste Nerv des Parasympathikus, des Zweiges des vegetativen Nervensystems, welcher für Entspannung und Regeneration zuständig ist. Ist der Vagusnerv aktiviert, bringt er überall Entspannung hin, speziell zu den inneren Organen, welche für die Entgiftung entscheidend sind.

Im Stresszustand übernimmt der Sympathikus, welcher für Aktivierung zuständig ist. Die Aktivität der Verdauung, Regeneration und Entgiftung wird dabei gedrosselt. Bei chronischem Stress ist dementsprechend die Verdauung, Regeneration und Entgiftung verlangsamt, bis blockiert. Wenn du sprichwörtlich von einem Löwen verfolgt wirst, wird die gesamte Körperenergie in Kampf und Flucht investiert. Der Regeneration und Entgiftung wird sie dabei entzogen. Ein uralter notwendiger Überlebensmechanismus. Ist der Löwe jedoch dauerhaft hinter dir her, sind deine Verdauungsorgane dauerhaft abgeschaltet bzw. arbeiten auf Sparflamme. Eine wirkungsvolle Entgiftung ist dabei nicht möglich.

Eine weitere Aufgabe des Vagus ist die Kommunikation zwischen Hirn und Darm. Alles was im sogenannten Bauchhirn geschieht, wird über den Vagus an das Hirn weitergeleitet. Ist durch chronischen Stress der Vagus inaktiv, kann diese wichtige Kommunikation nicht geschehen und wichtige Signale der Verdauungsorgane werden nicht kommuniziert. Dies löst weiteren Stress im Hirn aus, welches wiederum den Sympa-





thikus aktiviert. Ein Teufelskreis.

Die Aktivierung des Vagus-Nervs ist demnach ein wichtiger Baustein für Gesundheit im Allgemeinen und für Entgiftung im Speziellen.

Mit den Vagus-Übungen wird eine optimale Voraussetzung für einen gut funktionierenden Stoffwechsel und eine optimale Entgiftung geschaffen. Wird durch die Übung der Vagus aktiviert, entspannen sich die Organe, werden besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt und der Abtransport für Schadstoff wird gefördert.

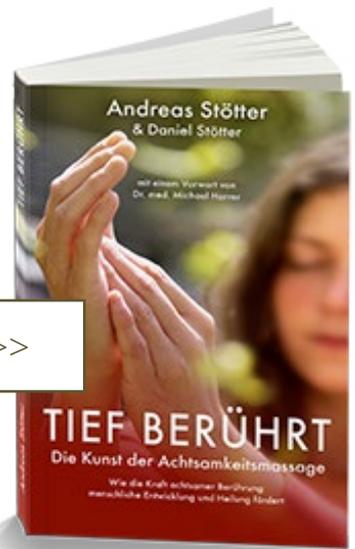
Die Übungen erfordern keine Vorerfahrung in Meditation oder anderen Entspannungstechniken. Sie können jederzeit in den Alltag integriert werden und erzielen auch schon in kurzen Übungseinheiten eine starke Wirkung

Hier kannst du dir das Video aus meinem Zirbeldrüsenkurs mit der Anleitung zu den Vagus-Übungen ansehen:

[VIDEO - Vagus-Übungen u.a.m. >>>](#)

Der Königsweg, um den Vagus-Nerv aus seinem Schlaf zu erwecken, ist achtsame Berührung und Massage. Unser Buch "Tief Berührt - Die Kunst der Achtsamkeitsmassage" beschreibt ausführlich, wie die Kraft achtsamer Berührung Entwicklung und Heilung fördert.

[Zum Buch >>>](#)



2. SCHRITT - DAS KÖRPERWASSER AUSTAUSCHEN

Wasser ist der Urquell des Lebens

Der Mensch besteht zu 70% aus Wasser. Unser Gehirn sogar zu 93%. Die Wichtigkeit des Körperwassers habe ich bereits im Kapitel über die Grundregulation erklärt. Jedoch ist Wasser nicht gleich Wasser. Für ein reibungsloses Funktionieren der Zellen ist ein hochwertiges Wasser unumgänglich, insbesondere für den Prozess der Entgiftung. Ein solches hochwertiges Wasser ist das basische, ionisierte und wasserstoffreiche Wasser. Man nennt es auch Kristallwasser.

Was ist das Besondere am Kristallwasser?

Dieses mysteriöse Kristallwasser hat eine hexagonale Molekularstruktur, ähnlich einer Schneeflocke, und ist ein Flüssigkristall. Dies wurde erst vor einigen Jahren entdeckt und wird als vierter Wasserzustand, neben flüssig, Dampf und Eis, bezeichnet.

Dieses Kristallwasser hat wundersame Eigenschaften:

- es kann Energie selbst produzieren, so wie eine Batterie
- es funktioniert wie eine Antenne, die Informationen empfangen und abgeben kann
- es ist der größte Lieferant von Elektronen bzw. Minus-Ionen. Gesundheit ist immer ein Überschuss an Elektronen
- es ist reich an molekularem Wasserstoff, das stärkste Antioxidans der Natur, 100x stärker als OPC

Molekularer Wasserstoff ist zudem das einzige selektive Antioxidans, da es nur bestimmte freie Radikale bindet und andere, durchaus wichtige und notwendige Radikale, unberührt lässt. Als „Brennstoff der Zelle“ ist Wasserstoff unentbehrlich für die Energieerzeugung in den Mitochondrien der Zellen, d.h. ohne Wasserstoff kann der Sauerstoff keine Energie produzieren.

Im Gegensatz zu Leitungswasser, bei dem die hexagonale Struktur zerstört wird und somit keine Heilkraft mehr in sich trägt, ist das Kristallwasser kleinstmoleku-



lar (kleinclustrig) und ist somit zellgängig. Es hat somit die Kraft, den Stoffwechsel um ein Vielfaches anzuregen, das Gewebe und die Zellen zu bewässern, Giftstoffe in Lösung und zur Ausscheidung zu bringen. Eine weitere Kraft dieses Wassers ist sein Reichtum an Basenstoffen, der Übersäuerung entgegenwirken und dabei helfen, saure Giftstoffe zu neutralisieren. Um den gesamten Entgiftungsprozess optimal zu fördern, ist es wichtig, mindestens 2 Liter von diesem Wasser zu trinken.

Ich verwende im Entgiftungsprozess eine spezielle Wassertechnologie um dieses Kristallwasser selbst zuhause herzustellen. Dadurch werden alle Schadstoffe herausgefiltert und zudem werden die Schadstoffinformationen gelöscht. Hier das Wassersystem, welches ich verwende und damit sehr zufrieden bin:



Zum Wassersystem >>>

Als Alternative gibt es auch einen mineralischen Durchfluss-Wasserionierer in Form einer Karaffe, der auch basisches Kristallwasser produziert.



Zur Karaffe >>>

Ist die Anwendung mit diesem Wasser nicht möglich, soll man reines Quellwasser verwenden, mit anschließender Verwirbelung.



Wasserwirbler >>>

Gerne kannst du dir auch mein kostenloses Wasser-Webinar anschauen, bei dem ich rund um das Thema Wasser genauestens informiere und weitere Möglichkeiten aufzeige, um hexagonales Wasser herzustellen.



WASSER
Der mysteriöse Flüssigkristall
5teiliges Webinar
Dr. Andreas Stötter
JETZT ANSCHAUEN!

3. SCHRITT – MOBILISIERUNG, BINDUNG UND AUSSCHIEDUNG DER GIFTSTOFFE



Für die allgemeine Mobilisierung der Giftstoffe aus dem Gewebe (Leber, Darm, interzellulärer Matrix, Zellwasser) haben sich verschiedene Vorgehensweisen und Mittel bewährt.

Ist die Mobilisierung der Giftstoffe aus dem Gewebe im Gange, müssen diese schnell und restlos gebunden werden, um unangenehme Reaktionen und Krisen zu vermeiden. Zu guter Letzt müssen die mobilisierten und gebundenen Giftstoff restlos ausgeleitet werden.

All dies wird bei der Freetox® Methode nicht mit 24 verschiedenen Mitteln erreicht, sondern mit einem einzigen, dem Clean Slate.

Clean Slate

Cleans Slate wird aus einer besonders hochwertigen Form des Vulkangesteins Zeolith gewonnen. Durch ganz neue und spezielle patentierte Herstellungsverfahren wird das darin gebunden Siliziumdioxid freigesetzt, welches den Hauptentgiftungswirkstoff darstellt.

Die Molekulargröße dieses Wirkstoffes ist so optimiert worden, dass damit sämtliche Giftstoffe aus dem Gewebe herausgelöst, gebunden und ausgeschieden werden.

Clean Slate unterscheidet sich demnach vom herkömmlichen Zeolith, welches seine entgiftende Wirkung nur im Darm entfalten kann, dadurch, dass es zellgängig ist. Dies bedeutet, dass es durch seine kleinstmolekulare Form alle Membranen durchdringt, und in die tiefsten Gewebsschichten bzw. in das Innere der Zelle eindringen kann. Der Wirkstoff dieses Mittels durchdringt sogar die Bluthirnschranke und vollzieht somit auch eine Entgiftung im Gehirn.



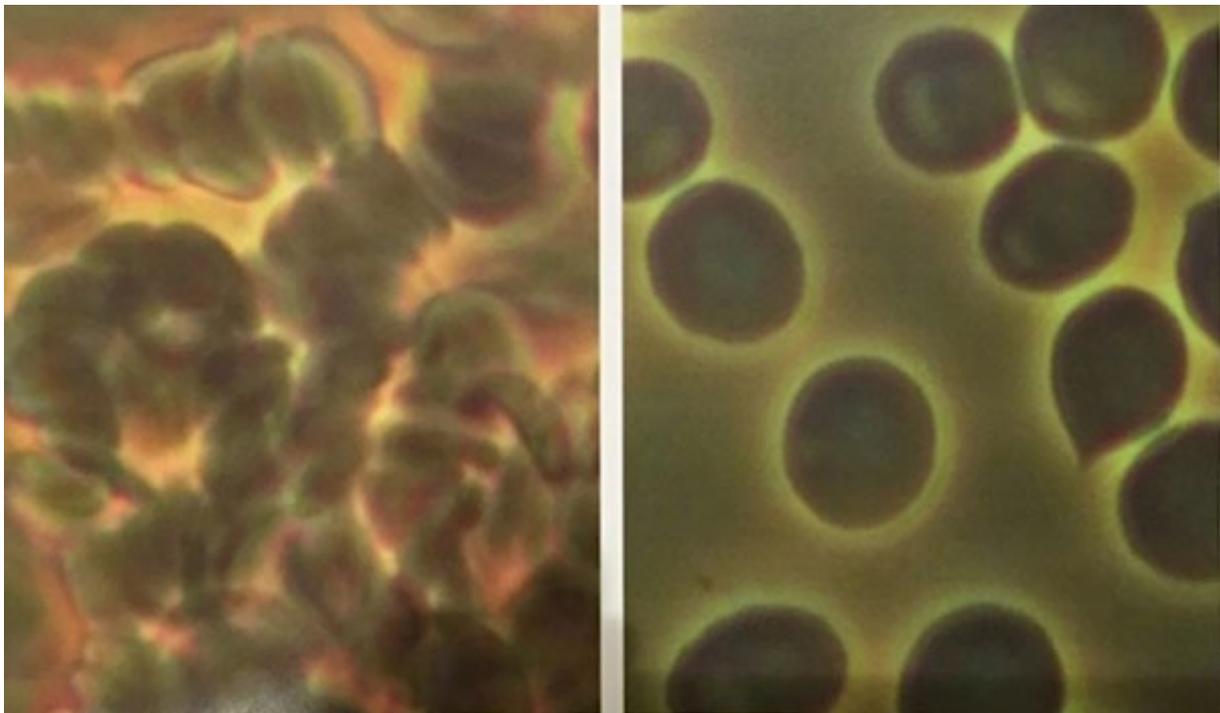
Clean Slate >>>

Clean Slate entgiftet alle eingelagerten Gifte des Körpers wie Schwermetalle, organische Schadstoffe, Glyphosat, virale Partikel, bakterielle Biotoxine, Schimmelpilze, Graphenoxid u.a.m.

Das Herausragende von Clean Slate ist, dass es diese Stoffe fest an sich bindet, nicht mehr loslässt und ausscheidet. Durch diese außergewöhnliche Bindungsfähigkeit werden sogenannte Kurkrisen weitestgehend vermieden.

Zudem bindet Clean Slate selektiv. Das bedeutet, dass die wichtigen Mineralien und Spurenelemente, wie Magnesiums, Kalzium, Eisen, Zink usw., nicht gebunden werden.

Hier ein beeindruckendes Bild, welches die Wirkung von Clean Slate sichtbar macht:



Dies sind zwei Aufnahmen eines Blutropfens im Dunkelfeldmikroskop von ein und demselben Menschen, vor und nach der Einnahme von Clean Slate.

Auf der linken Seite sieht man das Blut eines 38 Jahre alten Rauchers. Man sieht den katastrophalen Zustand seines Blutes mit den typischen „Geldrollen“. Dieser Begriff bezeichnet die geldrollenartige Verklebung eines belasteten Blutes bzw. der roten Blutkörperchen. Das bedeutet, dass das Blut dickflüssig ist, wenig Sauerstoff aufnehmen kann, und somit die Zellen nicht mehr ausreichend versorgen kann.

Die Folgen sind verheerend. Dieses schlechte Blutbild ist sicherlich nicht nur auf das Rauchen zurückzuführen, sondern auf die tausenden von Giftstoffen, mit denen das Blut täglich zu kämpfen hat bzw. in unser Blut geschwemmt werden.

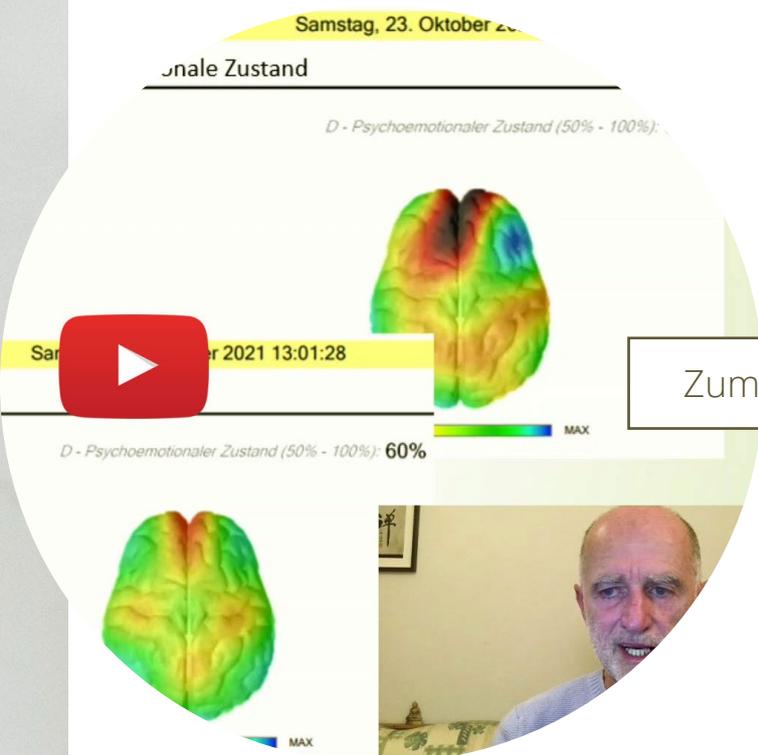
Auf der rechten Seite sieht man die roten Blutkörperchen wie sie lose in Serum schwimmen, mit Sauerstoff und Nährstoffen prall gefüllt sind und regelrecht leuchten vor Vitalität. Solch ein Blut kann seine ursprüngliche Aufgabe als Träger von Gesundheit und Vitalität voll erfüllen. Das Bild wurde 10 min. nach Einnahme von Clean Slate aufgenommen. Ein paar Tropfen dieses Mittels hat das Blut restlos von Belastungen befreit.



Hier kannst du mehr dazu erfahren:

[Clean Slate >>>](#)

Hier noch ein Video, in dem ich eine Methode vorstelle, um den Ver- und Entgiftungsgrad zu messen. Dabei zeige ich dir eine Vorher-Nachher-Messung nach der Einnahme von Clean Slate.



[Zum Video >>>](#)

4. SCHRITT – DIE VERSORGUNG MIT VITALSTOFFEN

Wie oben beschrieben ist eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen unumgänglich, um einen Erfolg zu erzielen.

Dabei kommt dem Darm eine Schlüsselfunktion zu. Um den Darm optimal zu entgiften und zu regenerieren ist eine optimale Versorgung des Darms mit seiner Mikroflora notwendig. Dabei kommen Ballaststoffe, verschiedene Kräuter und Präbiotika zum Einsatz.

Hier stelle ich Mittel vor, welche sowohl die Zellen des Körpers versorgen, als auch den Darm reinigen und regenerieren und zugleich den Hirnstoffwechsel anregen und ausgleichen.

Sie führen den von Clean Slate gereinigten und entlasteten Zellen alle notwendigen Stoffe zu, die sie für ihre Vitalfunktionen brauchen.

Die beiden Mittel, Restore und Zero-in, sind zu 100% biologisch, vegan, ohne GMO und enthalten Auszüge aus verschiedenen hochwirksamen Naturstoffen.



Restore

Restore führt zur Stärkung des Immunsystems und zur Optimierung des Energielevels. Es unterstützt den Stoffwechsel, hilft bei der Gewichtsreduktion, liefert dem Körper alle Vitamine, Nährstoffe, Antioxidantien und Aminosäuren.

Es enthält: Kurkuma, Resveratrol, Apelessig, Cmc Gum, D-Ribose, Verdampfter Rohrzucker, Schwarzkümmelöl, Mönchsfrucht, Himbeer-Ketone, Xanthan

Restore >>>



Zero-in

Zero-in erhöht kognitive und körperliche Funktion, die Aufmerksamkeitsspanne und Konzentration, die Klarheit der Gedanken sowie die körperliche Leistungsfähigkeit auf natürliche Art und Weise. Dabei verbessert es gleichzeitig die Sauerstoffversorgung der Zellen. Zero-in ist ein Dopamin & Serotonin Booster und fördert die Aktivierung anderer wichtiger Neurotransmitter.

Es enthält: Kurkuma, Kiefernrinde, Samtbohnsamen und Vitamin D3 wasserfreies Koffein

Zero-in >>>



Natural Barrier Support

Natural Barrier Support kombiniert Liposomales Vitamin C, Zink und Vitamin D3.

Zink

Zink ist ein äußerst wichtiges Spurenelement, ist an 300 verschiedenen Enzymaktivitäten beteiligt und ist für ganzheitliche Gesundheit unumgänglich. Besonders die Gehirnfunktion ist von ausreichender Menge an Zink abhängig. Zink hat antioxidative Eigenschaften, hilft bei der Zellreparatur und unterstützt die Darmschleimhaut, die etwa 70 % unserer Immunzellen ausmacht. Zink ist für die Ausleitung von Giftstoffen unumgänglich, aber auch der Stoffwechsel bzw. die Zellfunktion im Allgemeinen ist von ausreichend Zink abhängig.



Natural Barrier Support >>>

Vitamin D3

Wie Untersuchungen zeigen, gibt es einen eklatanten Mangel am Sonnen-Vitamin D3 der Menschen unserer Gesellschaft. Vitamin D3, welches eigentlich mehr ein Hormon ist als ein Vitamin, ist nicht nur für den Kalziumstoffwechsel zuständig, sondern ist an verschiedenen komplexen Stoffwechselfvorgängen maßgeblich beteiligt. Vitamin D3 spielt eine Schlüsselrolle für das Immunsystem. Ähnlich wie Zink reguliert Vitamin D3 die Darmbarriere und kontrolliert die Immunreaktionen im Darm. Es steuert unter anderem das Ablesen von über 2000 Gene. Darunter auch solche Gene die für die Entgiftung zuständig sind. Für den Entgiftungsprozess ist Vitamin D3 demnach sehr wichtig.

Liposomales Vitamin C

Der menschliche Körper kann Vitamin C selbst nicht produzieren, es muss von außen zugeführt werden. Vitamin C ist eines der wichtigsten Antioxidantien und demnach wesentlich für den Zellschutz. Zudem verbessert es die Eisenaufnahme und bindet Schwermetalle wie Blei, Cadmium, Nickel. Es ist somit für eine reibungslose Entgiftung wichtig.

Vitamin C kann über viele Gemüsearten und Früchte aufgenommen werden. Bei

einer Entgiftung sind jedoch hohe Dosen Vitamin C nötig. Vitamin C schützt die Zellstrukturen vor Schäden durch freie Radikale, Gifte und Schlacken.

Was bedeutet Liposomal?

Liposomen können die Nährstoffaufnahme erheblich verbessern. Liposomen sind winzige Bläschen voller Nährstoffe. Diese mikroskopisch kleinen Kügelchen bestehen aus Phospholipiden – demselben Material, aus dem die Zellmembran besteht. Werden Nährstoffe auf diese Weise eingenommen, umgehen diese den Verdauungsprozess, der die Aufnahme bestimmter Verbindungen einschränkt oder verhindert. Darüber hinaus können sie die Zellmembran durchdringen und damit die Nährstoffe direkt in die Zelle transportieren. Dadurch wird die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen deutlich gesteigert.

Bei dieser Form der Verabreichung von Nährstoffen wird darüber hinaus die Zellmembran mit Nährstoffen versorgt. Somit wird die Zelle dabei unterstützt, Nährstoffe aufzunehmen, sowie vorhandene Giftstoffe loszuwerden. Dadurch kommt es zu einem effektiveren Entgiftungsprozess.

Natural Barrier Support, mit seiner idealen Kombination von Liposomalem Vitamin C, Zink und Vitamin D3, unterstützt auf perfekte Art und Weise den gesamten Entgiftungsprozess, sei es durch seine hohe Dosierung, als auch durch seine Zusammensetzung.



Natural Barrier Support >>>



Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren sind für Gesundheit unerlässlich bzw. ein Mangel davon führt zu mannigfaltigen Beschwerden. Man nimmt an, dass ein Mangel an Fettsäuren für annähernd 100.000 vorzeitige Todesfälle pro Jahr mitverantwortlich ist. Dies wird deutlich, wenn man bedenkt, dass die Zellmembran vorwiegend aus Fettsäuren besteht und für den Stoffaustausch der Zelle verantwortlich ist. Die wichtigsten Wirkungen:

- entzündungshemmend
- blutverdünnend
- gerinnungshemmend
- verringern den Gehalt an Triglyzerid-Fetten im Blut
- beugen Thrombosen vor
- schützen das Herz
- bewahren vor Demenz
- hemmen Krebszellen
- mindern das Risiko fettleibig zu werden
- helfen bei Diabetes



Es gibt verschiedene Arten von Omega-3-Fettsäuren, aus dem Pflanzenreich (Leinöl, Hanföl, Walnüsse) sowie aus marinen Quellen (Fisch, Algen). Die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) aus Algen und Fisch haben enorme Wirkungen im Körper, da sie für verschiedene Abläufe essenziell sind.

Omega-3-Fettsäuren sind an der Bildung von Serotonin beteiligt, welches für eine positive Stimmung mitverantwortlich ist und für die Umwandlung in Melatonin in der Zirbeldrüse unerlässlich ist. Da Omega-3-Fettsäuren eine wichtige Rolle für die Gehirnfunktion spielen, sind sie für die Aktivierung der Zirbeldrüse besonders wichtig.

Als Voraussetzung für eine reibungslose Entgiftung sind Fettsäuren in ihrem idealen Verhältnis zwischen Omega-6, Omega-9 und Omega-3 erforderlich.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt ein Omega-6/Omega-3-Fettsäure-Verhältnis von unter 4:1. Ein Verhältnis unter 3:1 ist anzustreben. Zu viele Omega-6-Fettsäuren begünstigen nämlich chronische Entzündungen.

Ob man genügend Omega-3-Fettsäuren in Blut und Zellen hat, lässt sich ganz einfach mit einem Trockenbluttest eigenständig überprüfen.

In der herkömmlichen Ernährungsweise sind Omega-3-Fettsäuren selten und zusätzlich extrem verderblich. Aus gesundheitlicher Sicht ist es daher auf jeden Fall empfehlenswert einen Vollbluttest oder Trockenbluttest zur Erhebung des Status zu machen!

Hier ein Informationsvideo zu dem speziellen Trockenbluttest:

[VIDEO - Trockenbluttest >>>](#)

Supplemente, die versuchen Omega-3-Fettsäuren nur durch Antioxidantien wie Vitamin C oder Vitamin E (sog. Tocopherole) vor der Oxydation zu schützen, schaffen es meist nur diese wertvollen Fettsäuren ca. 5 Stunden bioverfügbar zu halten. Spitzenprodukte, die die Omega-3-Fettsäuren durch Polyphenole vor der Oxydation schützen, halten die Fettsäuren über 35 Stunden bioverfügbar!

DOCH ACHTUNG! Nicht jedes Präparat hält was es verspricht! Folgende Probleme gibt es bei den üblichen Omega-3-Kapseln:

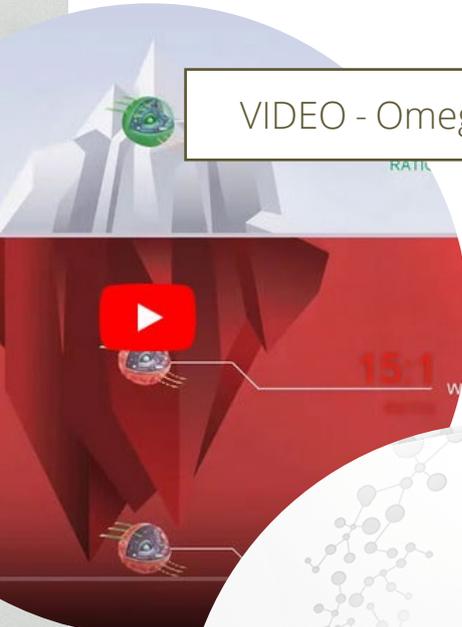
- zu wenig Fettsäuren oder schlechte Qualität (v.a. bei günstigen Produkten aus Supermärkten)
- Omega-3, aber kein EPA/DHA (Leinöl-Kapseln)
- Omega-3, aber zu wenig EPA/DHA (Standardprodukte)
- genug EPA/DHA, aber zu geringe Dosierung (hochpreisige Standardprodukte)
- bereits oxidierte Fettsäuren (Aufstoßen des Fischgeschmacks)
- genug EPA/DHA, aber schlechter Schutz vor Oxidation (nur Vitamin E bzw. Tocopherole) (hochpreisige Standardprodukte)



Ich kann eine Firma mit hohem Qualitätsstandard empfehlen. Deren Produkte haben...

- genug Fettsäuren in höchster Qualität
- genug EPA/DHA (Dosierung aufs Körpergewicht abgestimmt)
- bester Schutz vor Oxidation durch Antioxidantien in Form von sekundären Pflanzenstoffen (Polyphenolen aus Olivenöl)
- beste Bioverfügbarkeit durch die natürliche Mischung mit Olivenöl
- guter Geschmack, der sich auch mit Mahlzeiten kombinieren lässt
- wissenschaftlich nachgewiesene Wirkung

Hier ein Informations-Video zum Spitzenprodukt:



VIDEO - Omega-3 von Zinzino >>>



Omega-3 BalanceOil Kit (mit Test) >>>



Omega-3 BalanceOil VEGAN Kit (mit Test) >>>

5. SCHRITT - SCHUTZ VOR ELEKTROSMOG

Den unterschiedlichen Strahlungen wie WLAN, UMTS, Dect-Telefone, Funkwellen, Radar, Satellitenstrahlung usw., denen wir seit einigen Jahrzehnten ausgesetzt sind, hat der Körper wenig entgegenzusetzen. Diese Strahlungen stellen eine enorme Belastung dar.

Diese künstlichen elektromagnetischen Felder führen zu oxidativem Zellstress und zu nachgewiesenen DNA-Brüchen. Sie schädigen demnach unser Erbgut.

Weiters gibt es einen synergistischen Effekt der Strahlung mit den Toxinen des Körpers. Besonders die Schwermetalle wirken wie kleine Empfangs-Antennen und die Strahlung verstärkt sogar die Wirkung der Gifte. Zudem wird durch die Strahlenbelastung die Blut-Hirn-Schranke geschädigt und verschiedene Schwermetalle und Schadstoffe gelangen ins Hirn.

Weiters schädigt die Strahlung die Zellmembran, indem die Membranspannung herabgesetzt wird. So kann z.B. zu viel Calcium in die Zelle einströmen. Dies führt zu enormen oxidativen Stress in der Zelle und kann die Zelle zerstören.

Die Fähigkeit der Entgiftung wird durch elektromagnetische Strahlung massiv eingeschränkt. Dies erfordert einerseits eine bestmögliche Entgiftung um die „giftigen Antennen“ zu eliminieren und andererseits einen Schutz vor weiterer Strahlenbelastung.

Die beste Möglichkeit der Schwermetall-Entgiftung stellt Clean Slate dar.

Für den Schutz vor Strahlung gibt es unterschiedliche Möglichkeiten.

Ein wichtiger Aspekt dabei ist das Körperwasser. E-Smog schädigt nachweislich unser Zellwasser und das Zwischenzellwasser. Dabei wird seine wichtige hexagonale Struktur zerstört und die Wassercluster verklumpen. Damit ist das Wasser nur noch eingeschränkt zellgängig





bzw. die Zellen werden unzureichend mit Wasser versorgt und die Entgiftung wird eingeschränkt.

Somit ist es besonders wichtig das Trinkwasser vor Strahlung zu schützen. Eine einfache Methode ist die Trinkflasche der Firma Sanuslife, die das Trinkwasser wirkungsvoll vor E-Smog schützt.



Trinkflasche von Sanuslife >>>

Seit Jahren verwende ich zum Schutz vor Strahlung die Produkte der Firma Memon. Für nähere Infos dazu melde dich per E-Mail bei mir (andreas@koerpererwachen.com)

Eine neue bahnbrechende Schutz-Technologie ist ein kleines Miniatur Magnetfeldgerät zum Umhängen.

Dieses kleine Wunderding mit den Namen Bubble, ist das Ergebnis jahrelanger, sorgfältiger Forschung und präziser schweizer Ingenieurskunst. Es ist ein winziges Gerät, das präzise Frequenzen abgibt und die Zellen deines Körpers mit einer 7.83-Hertz-Frequenz versorgt. Das ist genau die gleiche Frequenz, die auch von der Erde selbst erzeugt wird. Forscher bezeichnen sie auch als Schumann-Frequenz. Auch ist dies die Frequenz der Zirbeldrüse.

Störfelder (Elektrosmog), die durch elektrische Geräte entstehen, werden von der BUBBLE identifiziert und neutralisiert. Die Stärke des Signals ist kraftvoll genug, um eine schützende "Blase" um deinen ganzen Körper zu erzeugen, die aktiv die schädlichen Auswirkungen von unnatürlichen Elektromagnetischen Feldern abschwächt.



Bubble >>>

Hier kannst du dir das Video aus meinem Zirbeldrüsenkurs ansehen, in dem ich bewährte Methoden vorstelle, um Strahlenbelastung zu reduzieren:

VIDEO - Methoden um Strahlenbelastung zu reduzieren >>>

Einnahme Übersicht (Basis Freetox® Paket)

Clean Slate

Geben Sie die Tropfen direkt unter die Zunge - oder geben Sie die Tropfen auf einen Plastiklöffel - oder geben Sie die Tropfen in ein Glas Wasser. Beginnen Sie langsam, um ihren Körper vertraut zu machen. Wenn Sie Clean Slate zum ersten Mal verwenden, beginnen Sie mit 1-2 Tropfen morgens und 1-2 abends. Sobald Sie sich wohl dabei fühlen, erhöhen Sie Tropfen für Tropfen. Das ist sehr individuell und kann mehrere Wochen dauern. Hören Sie auf Ihren Körper.

Empfohlene Dosierung für Erwachsene: 10 Tropfen, 2x täglich, morgens und abends, vorzugsweise nüchtern und vor dem Schlafengehen.

Empfohlene Dosierung für Kinder: 1 Tropfen morgens und 1 Tropfen abends. Erhöhen Sie schrittweise auf 5 Tropfen 2x täglich.

Es wird empfohlen, Clean Slate 1-2 Stunden zu Medikamenten versetzt einzunehmen. Personen, die verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, wird empfohlen mit ihrem Therapeuten zusammenzuarbeiten, um die Parameter zu überwachen und ggf. Medikamente anzupassen.

Clean Slate >>>



Zero-in Kapseln

Nehmen Sie eine Kapsel auf leeren Magen vorzugsweise 15 Minuten vor einer Mahlzeit.

Alternativ für Kinder und sehr empfindliche Personen: Öffnen Sie die Kapsel und teilen Sie den Inhalt in zwei gleiche Teile. Trinken Sie ein- oder zweimal täglich die Hälfte der Kapsel mit Wasser.

Empfohlene Dosierung für Erwachsene: 1 Kapsel 1-2mal täglich

Empfohlene Dosierung für Kinder: 1/2 oder 1 Kapsel pro Tag.

Zero-in >>>



Restore

Restore ist eine Emulsion zur inneren und äußerlichen Anwendung.

Empfohlene Dosierung für Erwachsene: 1/2 bis 1 Tütchen täglich oder 1 Tütchen alle zwei Tage. Idealerweise die Emulsion über den Tag verteilt einnehmen. Das offene Tütchen mit einem Clip verschließen.

Empfohlene Dosierung für Kinder: 1-2 Teelöffel pro Tag.

Hinweis: Nach dem Verzehr verbleibt ein Rest im Tütchen. Es ist möglich, das Tütchen aufzuschneiden und die restliche Emulsion dünn auf gewünschte Hautpartien auftragen. Mögliche Verfärbungen der Wäsche lassen sich in der Maschine entfernen.



Restore >>>

Natural Barrier Support

Nehmen Sie 1/3 TL pro Tag.

Natural Barrier Support >>>

Omega-3 Öl

Dosierungsempfehlung: 0,15 ml BalanceOil pro Kilogramm Körpergewicht. Die Portionsgröße richtet sich nach dem Körpergewicht. Erwachsene mit einem Gewicht von 50 kg: 7,5 ml/Tag. Erwachsene mit einem Gewicht von 80 kg: 12 ml/Tag. Die empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden.

Allerdings muss beachtet werden, dass Omega-3-Fettsäuren aufgrund ihrer blutverdünnenden Wirkung in hohen Dosen (über 2.000 mg pro Tag) bei jenen Menschen nicht eingesetzt werden dürfen, die blutverdünnende Medikamente nehmen oder aus anderen Gründen zu erhöhten Blutungen neigen. Das Blut könnte zu „dünn“ werden.

Omega-3 BalanceOil Kit >>>

Omega-3 BalanceOil VEGAN Kit >>>



Zusammenfassung

Zusammengefasst hier noch einmal im Überblick die einzelnen Schritte:

- **Entlastung des Körpers durch Vermeidung weiterer Giftstoffzufuhr**
darauf achten, die Aufnahme von Schadstoffen, welche in Lebensmitteln, Kosmetika, Kleidung, Wohnung usw. vorkommen, zu vermeiden
- **Umstellung der Ernährungsweise**
Vermeiden von Konservierungs- und Zusatzstoffen, Gluten, raffinierten Zucker und Weißmehl, Milch- und Fleischprodukte, gefiltertes Wasser trinken, vorzugsweise basisches ionisiertes Wasser, Alkohol, Nikotin und Medikamente, soweit es möglich ist, reduzieren usw.
- **Psychische und körperliche Entspannung**
Stress vermeiden, besonders beim Essen, achtsames Essen, Entspannungsmethoden erlernen, Meditation und Achtsamkeitspraxis usw.
- **Stärkung der Entgiftungsorgane und -systeme**
Stärkung des Darms, Leber, Lymphe, Nieren, Haut, Bindegewebe und der Lungen durch eine Nahrungsumstellung, Wasser-Trink-Kur, Nahrungsergänzungen wie Restore, Zero-in, Natural Barrier Support, Omega-3-Fettsäure, Heilkräuter, Leberwickel, Bewegung, Entspannung, tiefe Bauchatmung usw.
- **körpereigene Entgiftungsfähigkeit verbessern**
durch Restore, Zero-in, Natural Barrier Support, Omega-3-Fettsäure sowie durch die verschiedenen beschriebenen Maßnahmen
- **Versorgung mit Vitalstoffen und dadurch Auffüllen der leeren Depots**
durch Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, Restore, Zero-in, Natural Barrier Support, Omega-3-Fettsäure
- **Mobilisierung der Giftstoffe aus den Giftstoff-Depots**
durch Clean Slate
- **Bindung der Giftstoffe**
durch Clean Slate
- **Ausleitung der Giftstoffe**
durch Clean Slate, das Trinken reinstes gefiltertes Wasser, bevorzugt basisches Aktivwasser, Kräutertees, Massagen, Sauna, bevorzugt Infrarot-Sauna, Übungen der tiefen Bauchatmung, Bewegung und Sport

Zusatz-Tipps

Spezielle Maßnahmen für besonders intensive Entgiftung

Um den Entgiftungsprozess zu beschleunigen oder bei ausgesprochen starker Schadstoffbelastung sind folgende Zusatzmaßnahmen zu empfehlen.

Organischer Schwefel (MSM)

Die Bildung des wichtigen Antioxidans Glutathion erfolgt unter anderem durch organischen Schwefel (MSM). MSM ist zudem wohl das wirksamste bekannte natürliche Schmerzmittel und vollkommen nebenwirkungsfrei.

Für die Zellentgiftung ist MSM besonders wirkungsvoll. Dosierung: 1 bis 3 TL am Tag in ein Glas Wasser, im Smoothies oder in andere Säfte gerührt. Es kann auch ins Müsli dazugeben werden.



Organischer Schwefel (MSM) >>>

Echtes Vitamin C

Einige Forscher empfehlen für eine optimale Entgiftung eine Kombination von natürlichem Vitamin C mit Vitamin C in liposomaler Form. Während das natürliche Vitamin C seine Wirkung in allen Geweben entfaltet, wirkt das Vitamin C in liposomaler Form vorwiegend im Inneren der Zelle.

Vitamin C schützt die Zellstrukturen vor Schäden durch freie Radikale, Gifte und Schlacken. Wenn Vitamin C freie Radikale ausschaltet, wird es anschließend mit Hilfe von Flavonoiden und Anthocyanen (sekundäre Pflanzenstoffe) wieder regeneriert.

Vitamin C kann Vitamin E und auch Glutathion – das starke körpereigene Antioxidans – regenerieren, wenn diese geschwächt (deaktiviert) aus dem Kampf gegen freie Radikale hervorgehen. In Kombination mit OPC wird seine Wirkung noch um ein Vielfaches verstärkt.



Entgiftungskuren sollten also immer aus vielen verschiedenen Antioxidantien bestehen, damit sich diese gegenseitig reaktivieren und auch verstärken können.

Dosierung: 1000 -3000 mg täglich



Acerola Kirsche >>>



Hagebutte >>>



Camu Camu >>>

Alpha-Lipon-Säure

Alpha-Lipon-Säure, eine schwefelhaltige Fettsäure, ist eine der potentesten Stoffe für die Entgiftung von Schwermetallen.

Es wird verschiedentlich berichtet, dass eine Entgiftung fast ausschließlich mit dieser Substanz möglich ist. Sie sollte aber wenigstens mit einem Antioxidans wie Curcuma kombiniert werden.

Sie bietet ganz besondere Vorteile im Rahmen einer Entgiftung. So hilft sie u.a. bei der Ausleitung von sowohl wasser- wie auch fettlöslichen Giften, bindet diese an sich, so dass die toxischen Stoffe (z.B. Schwermetalle) leicht ausgeschieden werden können. Alpha-Lipon-Säure arbeitet stark an der Reaktivierung anderer Antioxidantien mit.

Auch wäre es sinnvoll, die Mineralstoffversorgung im Auge zu behalten und sich sicherheitshalber nach der Entgiftungskur für 4-6 Wochen der Optimierung des Mineralstoffstatus zu widmen. Denn die Alpha-Liponsäure kann nicht nur die schädlichen, sondern auch die guten Metalle binden. Daher wird sie im Abstand von mindestens 1 Stunde zu Mineralstoffpräparaten und auch im Abstand zu den



Mahlzeiten eingenommen, um die Gefahr einer Mineralstoffbindung auf ein Minimum zu reduzieren.

Dosierung:

Alpha Liponsäure wird meist in Form von Kapseln oder Tabletten verabreicht. Die empfohlene Dosierung für gesunde Menschen liegt zwischen 20 und 100 mg täglich.

Zum therapeutischen Einsatz werden Dosierungen von 600mg-1800mg Alpha Liponsäure pro Tag empfohlen.

Alpha-Liponsäure >>>

Basenbäder

Bäder sind seit je her ein wichtiger Bestandteil verschiedenster Heilbehandlungen. Speziell basische Bäder können den Entgiftungsprozess wesentlich unterstützen. Basisches Wasser ist die Grundsubstanz des Lebens. Wir sind neun Monate im basischen Wasser herangewachsen und unsere Körperflüssigkeiten sind, mit ein paar wenigen Ausnahmen, basisch. Der Mensch besteht zu ca. 70% aus Wasser. Für gut funktionierende Körperfunktionen braucht es einen Überschuss an basischem Wasser. Leider übersäuert der Körper im Laufe der Zeit zunehmend, speziell, wenn er mit Schadstoffen überladen ist und die sauren Stoffwechselschlacken nicht ausgeleitet werden. Ein saures Milieu ist die Basis für fast alle chronischen Beschwerden. Der schnellste und effektivste Weg, um den Körper wieder in einen basischen Zustand zu versetzen, sind Basenbäder, in Verbindung mit Trinken von basischen Wasser.

Entscheidend für den Erfolg des Basenbadens sind eine ausreichend lange Badedauer und die Verwendung von Produkten, die ausreichend basisches Potential haben, um die ausgeleitete Säure aufzunehmen. Die Badedauer sollte in jedem Fall 2 Stunden betragen (auch 3 oder 4 Stunden sind möglich; je länger, desto besser), da der Körper erst nach ca. 45 Minuten





mit der Ausscheidung der Säuren beginnt. Die Temperatur sollte nicht mehr als 35 bis 37 Grad Celsius betragen, da der Körper bei zu hohen Wassertemperaturen Schwierigkeiten hat, die Säure ins Wasser abzugeben und das Herz-Kreislauf-System bei höheren Temperaturen belastet wird.

Eine Firma, deren Badezusätze diese Voraussetzung erfüllt, ist die Firma Sanuslife.

Basisches Badesalz von Sanuslife >>>

Kaffee-Einlauf

Kaffee-Einläufe zählen zu den Maßnahmen, die besonders stark die Leber entgiften, jedoch nicht für jeden geeignet sind.

Beim Kaffee-Einlauf werden im Mastdarm die Wirkstoffe des Kaffees über die Darmschleimhaut ins Blut aufgenommen und erreichen sodann die Leber. Durch die Bitterstoffe und andere Inhaltsstoffe des Kaffees werden die Gallengänge stark erweitert, es wird verstärkt Gallensaft produziert und dadurch die Giftstoffe der Leber mobilisiert und in den Darm geleitet.

Die praktische Anleitung zum Kaffee-Einlauf findest du hier:

Kaffee-Einlauf >>>

Begleitende Maßnahmen zur Mobilisierung sind regelmäßige Saunagänge, bevorzugt Infrarotsauna, Massagen, Moxa- und Schröpfanwendungen, Bäder und Wickelanwendungen. Besonders der bewährte Leberwickel ist dabei zu empfehlen.



SCHLUSSBETRACHTUNG

Durch die ausführliche Beschreibung des Prozesses der Entgiftung sollte deutlich gemacht sein, dass es sich dabei um eine Kunst handelt, die an jedem Menschen ganz individuell angepasst werden muss.

Da Entgiftung nicht nur die materiellen und biochemischen Bereiche erfasst, sondern in die verschiedenen geistigen und emotionalen Ebenen des Menschseins eingreift, stellt sie eine Möglichkeit dar, das Leben grundlegend zu verändern. Die Entgiftung kann ein Sprungbrett für eine neue Lebensphase mit mehr Gesundheit, Vitalität und geistiger Tiefe sein.

Ist der Körper von belastenden Giftstoffen gereinigt, wird Energie frei, die bis dahin darin gebunden war, diese Schadstoffe zu entgiften, zu neutralisieren, auszuscheiden, auszugleichen, zu kompensieren, sowie die dadurch entstehenden Beschwerden zu bewältigen, welche in der Folge meistens mit Medikamenten behandelt werden, die wiederum entgiftet werden müssen. Welch ein Aufwand und Energieverschleiß. Kein Wunder, dass man sich gerade so durch den Alltag schleppt und nur mit Mühe die täglichen Alltagsaufgaben bewältigt.

Die durch die Entgiftung freigesetzte Energie steht nun für Wachstums- und Entwicklungsprozesse zur Verfügung.

Dies gilt insbesondere für die Zirbeldrüse, da sie nicht nur der Dirigent für viele körperliche, emotionale und mentale Vorgänge ist, sondern auch eine Brücke zur Spiritualität darstellt.





Ich wünsche viel Freude und Erfolg beim Umsetzen dieses Wissens!



Andreas Stötter

Doktor in Komplementären, integrativen und psychosozialen Gesundheitswissenschaften, Körper- Psycho- und Traumatherapeut, Mitglied der EAP (European Association of Psychotherapy) mit ECP-Zulassung (European Certificate of Psychotherapy), Begründer von „Insightouch® – mindfulness based bodywork“, Buchautor und mehrfacher Gastautor für die Zeitschrift „raum&zeit“, Leiter der Yoni Akademie für ganzheitliche Gesundheitskultur, Studienleiter von zwei klinischen pubblizierten Studien zum Thema Achtsamkeit und achtsamer Körperarbeit in Zusammenarbeit mit der Psychiatrischen Klinik Hall in Tirol

YONI
ACADEMY
GANZHEITLICHE GESUNDELEBENSLEHRE

insightouch®
mindfulness based bodywork

raum
&
zeit

CO.med
Fachmagazin für Komplementärmedizin

Routledge
Taylor & Francis Group

KARGER

PubMed.gov



KÖRPER ERWACHEN

Online Training

GEHEIMGEHALTENES . WISSEN . ENTHÜLLT

ENTFESSLE DEIN HIRN

SO KANNST DU deine über Jahrzehnte durch
Verkalkung blockierte ZIRBELDRÜSE aus dem
Dornröschen-Schlaf ERWECKEN und dein
HIRN aus den Ketten BEFREIEN

DER ZIRBELDRÜSENKURS

Dr. Andreas Stötter

Zum Kurs >>>

FREETOX® ENTGIFTUNG

Dr. Andreas Stötter

www.KoerperErwachen.com