



EIN SCHUTZ-SYSTEM FÜR DEINE ZELLEN

Dein Frequenz-Schutz-Guide

Erste Schutz-Impulse für Körper und Zellen in Zeiten erhöhter Frequenz- und Strahlenbelastung.

Warum Dein Körper jetzt aktiven Schutz braucht

Heute mehr als jemals zuvor ist es wichtig, sich zu schützen – vor Frequenzen, die täglich auf unseren Körper einwirken.

Wir leben in einer Zeit erhöhter Frequenzbelastung: WLAN, Mobilfunk, Bildschirme und Umweltstrahlung umgeben uns nahezu rund um die Uhr. Dein Körper nimmt diese Belastungen fortlaufend auf – und muss sie verarbeiten, kompensieren und ausgleichen.

Genau deshalb haben wir dieses Schutz-Programm entwickelt: als gezielte Ergänzung, die Dein Immunsystem in den kommenden Wochen stärkt und trainiert – und Deinen Körper sanft in seinen natürlichen Entlastungsprozessen begleitet. Ein System aus konkreten Übungen, gezielten Nährstoffen und einfachen Alltagsgewohnheiten.

Kein Wellness-Beiwerk. Sondern ein Schutz-System, das Du täglich anwenden kannst.

„Oft sind es die kleinen Dinge, die wir konsequent tun, die langfristig den größten Unterschied machen.“

Das vollständige Programm gibt Dir noch mehr

Was Du hier siehst, ist erst der Anfang. Im vollständigen Frequenz-Schutz-Programm erwarten Dich:

- Geführte Meditationen für Morgen und Abend
- Ein vollständiges Morgen- und Abendritual, Schritt für Schritt
- Gezielte Supplement-Empfehlungen für Dein tägliches Schutz-System
- Die vollständige Ernährungsübersicht mit allen Wirkstoffgruppen

Deine ersten Schutz-Übungen

Diese vier Übungen unterstützen Deinen Körper aktiv dabei, aufgenommene Belastungen abzuleiten und sich zu regenerieren.

01 — Erden

Barfuß in Muttererde oder auf natürlichem Boden (5–10 Minuten) stellt einen direkten Kontakt zur Erde her und unterstützt die Entladung.

02 — Trockenbürsten

Ca. 10 Minuten am Morgen aktivieren den Lymphfluss und unterstützen den Körper beim Abtransport von Belastungen.

03 — Atemregulation

Einatmen – zählen bis 6. Halten – zählen bis 6. Ausatmen – zählen bis 6. Reguliert das Nervensystem und reduziert Stressbelastung.

04 — Digitaler Rückzug

Router abends ausschalten, Geräte nicht im Schlafzimmer, Kabelkopfhörer statt Bluetooth – weniger Dauerbelastung für Deinen Körper.

Nährstoffe, die Deine Zellen schützen

Bestimmte Nährstoffe unterstützen Deinen Körper gezielt dabei, sich gegen oxidativen Stress und Umweltbelastungen zu wappnen.

Antioxidantien — Der Zellschild

Rote Weintrauben enthalten Resveratrol, eines der am besten erforschten Zellschutz-Moleküle – es wirkt besonders bei erhöhter Strahlenbelastung auf zellulärer Ebene. Auch Aronia, Granatapfel und rohes, ungesüßtes Kakaopulver gehören zu den konzentriertesten natürlichen Antioxidantienquellen.

Bitterstoffe — Die Entlaster

Rucola, Löwenzahn, Kurkuma und Ingwer aktivieren die Gallenproduktion und regen die körpereigenen Entgiftungsenzyme an – wichtig, damit Dein Körper aufgenommene Belastungen auch wieder ausleiten kann.

Im vollständigen Programm findest Du die exakte, aufeinander abgestimmte Nährstoff- und Supplement-Kombination für Dein tägliches Schutz-System.

Eine Gewohnheit, die sofort positive Veränderungen anstößt

Die ersten 30 Minuten nach dem Aufwachen gehören Dir – nicht Deinem Handy. Nutze diese Zeit bewusst für Hydrierung, Atmung und Bewegung, bevor digitale Reize und Frequenzen Deinen Tag bestimmen.

Das ist erst der Anfang

Was Du hier gesehen hast, ist ein Ausschnitt aus dem vollständigen Frequenz-Schutz-Programm: mit komplettem Tages-Schutzsystem, der genauen Nährstoff- und Supplement-Kombination und der vollständigen Ernährungsübersicht.

Wenn Du erfahren möchtest, wie Du das vollständige Programm für Dich nutzen kannst, schreib mir gerne – ich zeige Dir gerne die nächsten Schritte.