



“Mit jedem
bewussten Schritt
reinige und stärke
ich meinen Körper.

Mein Darm heilt,
meine Energie
wächst, und ich lasse
los, was mir nicht
mehr dient.”



Natürlich entgiften:



Darmfreundliche
Ernährung



Hydratation &
Reines Wasser



Pro &
Präbiotika



Toxinfrei &
Hautfreundliche



Waldbaden &
Spaziergänge



Mineralstoffe
auffüllen



Atem- &
Entspannung



Schlaf &
Regeneration



Zeit für die
Umstellung



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Detox-Killer vermeiden:



Zucker



Kaffee &
Alkohol



zu wenig
Wasser



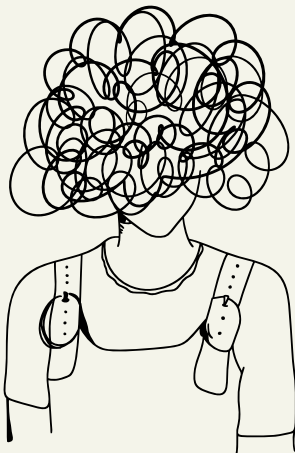
Toxische
Kosmetik



Schlechte
Fette



zu wenig
Schlaf



Stress &
negative
Emotionen



Bewegungs-
mangel



Industrienahru-
ng &
Zusatzstoffe



Darmfreundliche Morgenroutine:

(+Detox Effekt)



1. Den Tag ohne Handy starten!!

2. Ölziehen mit Kokosöl oder Schwarzkümmelöl (10Min) anschliessend Zähne putzen und Zunge schaben. Gesicht mit kaltem Wasser reinigen.

3. Wasser mit Zitrone um die Nieren zu unterstützen und für eine leichte Entgiftung + Sole + 5g L-Glutamin



4. Detox Tee (Bio)



5. 1 TL Flohsamenschalen (Bio) mit 200ml Wasser – direkt trinken!



5. **Detox Smoothie** (für eine sanfte Entgiftung)

1 Tasse wilde Heidelbeeren, 1 Banane, GerstengrasSAFTpulver 1/2 TL, Spirulina 1/2 TL, 1 EL oder 2 Pipetten DULSE Alge, 100ml bio Orangensaft, Wasser nach belieben und Honig

6. Darmfreundliches Frühstück (Optimal: Eiweißreich)

7. **Zeolith ca 2 Stunden nach dem Frühstück**



Wieso Zeolith?

Zeolith wirkt wie ein Schwamm im Darm: Es bindet gezielt schädliche Stoffe und leitet sie auf natürlichem Weg aus - ohne in den Stoffwechsel einzugreifen.

Dadurch wird der Körper sanft entlastet und die Schadstoffbelastung reduziert. Viele Anwender berichten von mehr Energie und weniger Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit.



Hinweise & Vorsichtsmaßnahmen:

Das Pulver einfach in ein Glas Wasser (250 ml) einrühren und 2 Stunden **vor oder nach** einer Mahlzeit trinken. 2 mal täglich wird 1 gestrichener Teelöffel von ZeolithMED Detox-Pulver verwendet.

Die Einnahmedauer beträgt maximal 12 Wochen. Bei wiederholter Einnahme ist eine Anwendungspause von mindestens einer Woche einzuhalten.

Warum ZeolithMED?

Viele Detox-Produkte unterstützen nur die Entgiftungsorgane - ZeolithMED geht weiter: Es bindet Schadstoffe direkt im Verdauungstrakt und leitet sie sicher aus.

HIER KAUFEN!

Wieso Flohsamenschalen?

Flohsamenschalen sind eine fantastische, natürliche Option für die Unterstützung der Verdauung, besonders bei Verstopfung oder zur allgemeinen Darmgesundheit. Ein Teelöffel im Wasser ist eine einfache und effektive Methode, die Wirkung der Flohsamenschalen zu nutzen. Achte jedoch darauf, genügend Wasser zu trinken und langsam mit der Einnahme zu beginnen.



Hinweise & Vorsichtsmaßnahmen:

1. Trinken nicht vergessen!

Flohsamenschalen nehmen viel Wasser auf. Wenn du nicht genug Flüssigkeit zu dir nimmst, können sie zu Verstopfungen führen.

2. Langsame Einführung:

Beginne langsam, z. B. mit einer halben Teelöffel, besonders wenn du noch keine Erfahrung mit Flohsamenschalen hast. Das hilft, unangenehme Blähungen oder Krämpfe zu vermeiden.

3. Nicht bei bestimmten Darmproblemen:

Wenn du an einer Darmverengung, Darmverschluss oder Bauchschmerzen leidest, solltest du Flohsamenschalen besser nicht verwenden oder vorher mit deinem Arzt sprechen.

4. Übermäßiger Gebrauch:

Flohsamenschalen sind sehr sanft, aber eine übermäßige Einnahme könnte zu Blähungen, Völlegefühl oder Durchfall führen. Es ist wichtig, die richtige Dosis zu finden.

Der Detox Smoothie

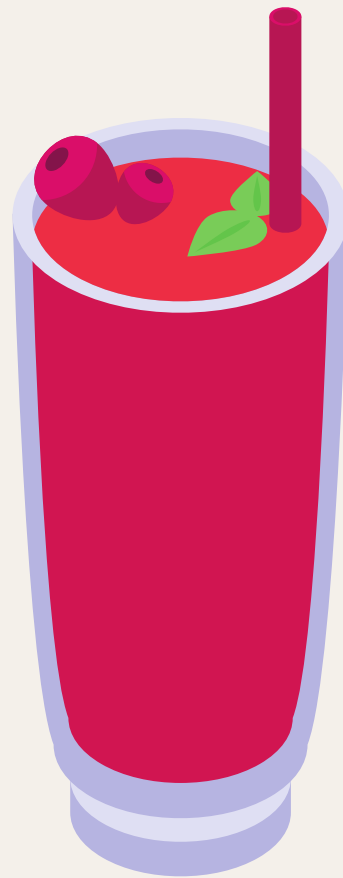
für eine ganz sanfte Entgiftung

Honig: Liefert natürliche Enzyme und Antioxidantien, die den Körper sanft bei der Entgiftung unterstützen. Wasser nach belieben und Honig

Bio-Orangensaft (100 ml): Reich an Vitamin C und Antioxidantien, unterstützt er die Leberfunktion und neutralisiert freie Radikale.

Dulce Alge (1 EL oder 2 Pipetten): Mit ihrem hohen Gehalt an Mineralien und Spurenelementen hilft sie, Schwermetalle zu binden und aus dem Körper auszuleiten.

INFO: enthält JOD (Schilddrüse)



Wasser (nach Belieben): Sorgt für eine gute Hydratation und unterstützt den Körper dabei, Toxine über die Nieren auszuschwemmen.

1 Tasse wilde Heidelbeeren:

Sie sind reich an Antioxidantien, die helfen, freie Radikale zu bekämpfen und den Körper bei der Entgiftung zu unterstützen.

Banane: Liefert wichtige Elektrolyte und Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und den sanften Ausstoß von Toxinen unterstützen.

Gerstengras-Saftpulver (½ TL): Das Chlorophyll im Gerstengras hilft, den Körper zu reinigen und den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren.

Spirulina (½ TL): Diese nährstoffreiche Alge liefert Vitamine und Mineralstoffe, die die zelluläre Regeneration fördern und den Entgiftungsprozess unterstützen.



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Intensivere Entgiftung mit den Produkten von Touchstone Essentials



Das Zeolite Fulvic Pack sorgt für eine schnelle, effektive Ganzkörperentgiftung, die für die ganze Familie sicher ist.

für Schwangere und/oder Stillende empfehle ich **nur** das Fulvic Minerals+



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Intensivere Entgiftung mit den Produkten von Touchstone Essentials



Zelluläre Entgiftung

Das nanoskalige Zeolith von Pure Body Extra dringt in den gesamten Körper ein und entgiftet die Zellen. Ein einfaches, geschmacksneutrales Spray hilft, Schwermetalle und Giftstoffe zu entfernen.

Darm- und Körperentgiftung

Das flüssige Zeolith von Pure Body ist so beschaffen, dass es Darm und Körper entgiftet. Schon wenige Tropfen täglich unterstützen die Verdauung und entgiften sie von Giftstoffen aus der Nahrung.

Mikronährstoffe

Füllen Sie während der Entgiftung wichtige Mikronährstoffe auf, damit Sie sich wohlfühlen. Eine spezielle Mischung aus Fulvosäure und Spurenelementen unterstützt Ihren Darm, Ihre Energie und Ihr Immunsystem.



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Halte dich an den Plan, beginne aber die ersten 5 Tage immer mit einer minderen Dosierung, geh dafür einfach eine Liste nach vorne. 2 Stunden vor oder nach deinem Essen einnehmen!

Dosierung

STUFEN

Start nach Alter	< 1 Jahr	< 2 Jahre	2-6 Jahre	7-14 Jahre	15-18 Jahre	Erwachsene
	1 x 1 Tropfen	2 x 1 Tropfen	3 x 1 Tropfen	3 x 2 Tropfen	3 x 3 Tropfen	3 x 4 Tropfen
	1 x 1 Sprühstoß	2 x 1 Sprühstoß	3 x 1 Sprühstoß	3 x 2 Sprühstöße	3 x 3 Sprühstöße	3 x 4 Sprühstöße
	1 x 3 Tropfen	1 x 5 Tropfen	1 x 8 Tropfen	1 x 1 ml	1 x 1,5 ml	1 x 2 ml
Stufe	1	2	3	4	5	6



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Intensivere Entgiftung mit den Produkten von Touchstone Essentials

Nach der intensiven Entgiftung für
mind. 1 Monat empfehle ich dir dieses
Produkt als Prävention weiter zu
nehmen (bis zu 6 Monate)



Fulvic Minerals+:

Eine nährnde Mischung aus Fulvosäuren,
Spurenelementen und Zeolith zur
Unterstützung des Darmmikrobioms. (Täglich
Tropfen in gefiltertes Wasser geben.)



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Intensivere Entgiftung mit den Produkten von Touchstone Essentials



Bestelle hier dein Zeolite Fulvic Pack

und spare über 50%

Weitere Informationen rund um
die Touchstone Essentials Produkte findest du bei
meinen Herzensempfehlungen unter Detox



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Darmfreundliche Abendroutine: (+Detox Effekt)

1. Handy aus - Energie rein
mind. 1 Std vor dem Schlafen gehen
(Anti Blaulichtbrille!!!)



2. Leberliebe -Tee
Unterstützt Leber und Lymphe
(Löwenzahn, Mariendistel, Schafgarbe,
Ingwer)

3. Trockenbürsten oder Öl-Massage



4. Magnesium einnehmen 200-400mg



5. Atemübung vorm Schlafen oder
Meditieren

10 tiefe Atemzüge (4Sek EIN - 6SEK AUS)
“alles was mein Körper heute nicht mehr
braucht - darf jetzt gehen!”

6. Schlafraum detoxen
Frische Luft reinlassen, abdunkeln, WLAN
aus, Handy auf Flugmodus, WECKER (TON)



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE



Dauer der Detox-Phase

Empfehlung: 21 Tage (nach der Entlastungsphase)

In diesem Zeitraum können sich Körper und Darm an die Entgiftungsmaßnahmen anpassen, ohne zu sehr belastet zu werden.

Die genaue Dauer hängt vom individuellen Darmzustand ab. Wer sehr sensibel reagiert oder stark mit Entgiftungserscheinungen zu kämpfen hat, kann die Phase gegebenenfalls anpassen und schonender gestalten, dadurch verlängert sich die Detox-Phase um 1 Woche!



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

2. Heilung + Entgiftung

Detoxphase: 21 Tage

Halte dich weiterhin an deine **Morgen & Abendroutine!**

10 WICHTIGE REGELN FÜR 21 TAGE

- 1. Vermeide einfache Kohlenhydrate** wie Süßigkeiten, Weißmehl, Kekse und Kartoffelchips. Ersetze sie durch Vollkornprodukte ohne Gluten wie Quinoa, Buchweizen, Hirse oder Teff.
- 2. Vermeide Fertiggerichte**, Backwaren und Fast-Food. Stattdessen kannst du gesunde Alternativen vorbereiten, z. B. Wunderbrot als Brotersatz.
- 3. Begrenze den Verzehr von Zucker.** Zucker ist nur in Form von Obst, Datteln oder selbstgemachten Naschereien erlaubt.
- 4. Vermeide Kuhmilchprodukte** wie Milch, Joghurt, Quark und Käse für 21 Tage.

3. Heilung + Entgiftung

5. Trinke viel Wasser, um den Körper zu entgiften. Empfohlen werden täglich 2-3 Liter stilles Wasser oder Tee

6. Vermeide Koffein, Alkohol und Zigaretten. Kein Kaffee, kein Alkohol und keine Zigaretten, um die Entgiftung nicht zu behindern.

7. Mache regelmäßig körperliche Aktivitäten, um den Stoffwechsel anzuregen. Spaziergänge in der Natur und frische Luft helfen dem Körper.

8. Unterstütze die Entgiftung mit dem DETOX SMOOTHIE oder TOUCHSTONE ESSENTIALS und vergiss das Zeolith nicht!

9. Vermeide Fisch, der mit Quecksilber und anderen Schadstoffen belastet sein kann.

10. Entspanne regelmäßig, um Stress zu reduzieren. Stress kann Giftstoffe im Körper anreichern. Meditation, Spaziergänge oder bewusste Atmung helfen, die Balance zu halten.

Aluminium-Detox-Fußbad



- ✦ 2 Liter warmes Wasser
- ✦ 1/2 Glas Natron
- ✦ ätherisches Öl (Thymian oder Lavendel)

Lasse deine Füße 20 Min darin baden und unterstütze deinen Körper beim entgiften!



SARANDA GIESEL
SKIN & HEALTH CARE

Ganzheitliches Detox: **Mehr als nur Ernährung – so** **unterstützt du deinen Körper** **natürlich bei der Entgiftung**

1. Detox über die Haut – Das größte Entgiftungsorgan nutzen

- Basenbäder: Neutralisieren Säuren und helfen, Giftstoffe über die Haut auszuleiten (z. B. mit Natron oder Basenpulver).
- Sauna & Infrarot-Sauna: Fördert die Durchblutung und Schwitzen unterstützt die Ausleitung von Giftstoffen.
- Wechselduschen & Trockenbürsten: Regt das Lymphsystem an, fördert die Durchblutung und hilft dem Körper, Stoffwechselabfälle schneller abzutransportieren.
- Leberwickel: Eine warme Wärmflasche auf die Leber (rechte Bauchseite) fördert die Durchblutung und entlastet die Entgiftungsorgane.

2. Lymphe aktivieren – Detox-Booster für den Körper

Das Lymphsystem ist das „Müllabfuhrsystem“ des Körpers, hat aber keine eigene Pumpe – deshalb muss es durch Bewegung und äußere Reize aktiviert werden:

- Rebounding (Trampolinspringen): Eine der besten Methoden, um das Lymphsystem in Schwung zu bringen.
- Manuelle Lymphdrainage oder sanfte Massagen: Unterstützt den Abtransport von Giftstoffen.
- Yoga & Faszienrollen: Sanfte Bewegung, insbesondere Dreh- und Umkehrhaltungen, regen das Lymphsystem an.



Ganzheitliches Detox: **Mehr als nur Ernährung – so** **unterstützt du deinen Körper** **natürlich bei der Entgiftung**

3. Atmung & Sauerstoff – Detox auf Zellebene

- Tiefes Bauchatmen (z. B. Wim-Hof-Methode oder 4-7-8-Atmung): Versorgt den Körper mit Sauerstoff, hilft beim Stressabbau und unterstützt den Säure-Basen-Haushalt.
- Frische Luft & Waldspaziergänge: Negative Ionen in der Luft wirken antioxidativ und helfen bei der Entgiftung.

4. Darm & Nieren entlasten – Die Detox-Organe pflegen

- Ölziehen (z. B. mit Kokosöl oder Sesamöl): Bindet Giftstoffe im Mundraum und entlastet den Körper.
- Warme Zitrone am Morgen: Unterstützt Leber und Galle bei der Entgiftung.
- Brennnessel- oder Löwenzahntee: Natürliche Unterstützung für die Nieren und den Wasserhaushalt.

5. Mentale & emotionale Entgiftung

Detox ist nicht nur körperlich, sondern auch mental wichtig:

- Digital Detox: Weniger Bildschirmzeit und mehr echte Verbindung mit sich selbst und der Natur.
- Journaling: Gedanken aufschreiben, um auch emotional „Ballast“ loszulassen.
- Meditation & Dankbarkeitspraxis: Reduziert Cortisol, das die Entgiftung sonst verlangsamen kann.



Entgiftet dein Körper über die Haut ? (Pickel, Entzündungen) -> Dann entlaste deine Leber!

Eine überlastete Leber kann dazu führen, dass der Körper vermehrt über die Haut entgiftet. Mit diesen Maßnahmen kannst du deine Leber gezielt unterstützen:

1. Ernährung für die Leber

- Bitterstoffe: Artischocken, Chicorée, Rucola, Löwenzahn – regen Leber und Galle an.
- Schwefelhaltige Lebensmittel: Knoblauch, Zwiebeln, Brokkoli – fördern die Entgiftung.
- Leberfreundliche Kräuter: Mariendistel, Löwenzahnwurzel, Kurkuma – schützen und regenerieren.
- Antioxidantien: Beeren, rote Trauben, grünes Blattgemüse – reduzieren oxidativen Stress.

2. Flüssigkeit & Entgiftung

- Viel Wasser trinken (2–3 Liter täglich) – unterstützt den Abtransport von Giftstoffen.
- Lebertees aus Mariendistel, Löwenzahn oder Schafgarbe fördern die Leberfunktion.
 - Zitronenwasser am Morgen – regt die Gallenproduktion an.

3. Belastungen reduzieren

- Alkohol, Zucker & verarbeitete Lebensmittel meiden – entlastet die Leber.
- Künstliche Zusatzstoffe & Medikamente minimieren (wenn möglich).
- Transfette vermeiden – in Fast Food und Fertigprodukten enthalten.

4. Bewegung & Regeneration

- Regelmäßige Bewegung: Fördert die Durchblutung und Entgiftung.
 - Schwitzen (Sport, Sauna) hilft, Giftstoffe auszuscheiden.
- Stressabbau: Weniger Stress = weniger Leberbelastung (Meditation, Atemübungen).

Wenn du deine Leber entlastest, unterstützt du deinen Körper dabei, weniger über die Haut zu entgiften – für ein reineres Hautbild und mehr Wohlbefinden!