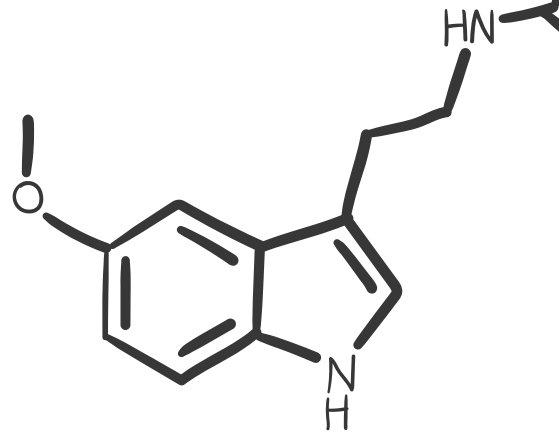


KOSTENLOSES EBOOK

IN 5 SCHRITTEN RICHTIG ENTSCHLACKEN UND DIE ZIRBELDRÜSE AKTIVIEREN

NACH DEM 5 R CODE VON CAROLIN TIETZ





HINWEIS

Die in diesem E-Book enthaltenen Informationen können die Beratung durch einen Arzt nicht ersetzen – sie sind keine medizinischen Anweisungen. Die Inhalte dienen der Vermittlung von Wissen aus Forschung, Praxis und Heilerfahrungen und sind nicht mit der individuellen Betreuung bei einem Sprechstundenbesuch zu vergleichen. Die Umsetzung der hier gegebenen Empfehlungen, Maßnahmen, Dosierungsempfehlungen und Rezepte etc. sollte deshalb immer mit einem qualifizierten Arzt oder Therapeuten abgesprochen werden. Das Befolgen der Empfehlungen erfolgt auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung. Der Autor hat sich bemüht, alle Aspekte der vorgestellten Themen verständlich und detailliert zu erläutern, sowie vollständig und präzise darzustellen. Für dennoch fehlerhafte Inhalte und Widersprüche wird keine Verantwortung oder Haftung übernommen. Auch wird keine Haftung für Schäden aller Art übernommen, die sich aus der Anwendung der Methoden und Empfehlungen aus diesem Werk ergeben. Das gilt besonders für Verbesserungen oder Verschlechterungen des Gesundheitszustandes. Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinerlei Einfluss habe. Deshalb kann für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernommen werden. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße ohne Beanstandung überprüft. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.





ÜBER CAROLIN TIETZ

Carolin Tietz ist geboren in einer Kleinstadt in Mecklenburg Vorpommern (ehemalige DDR). Mit 16 Jahren begann sie eine Lehre zur medizinischen Fachkraft. Über 10 Jahre war sie in der Schulmedizin tätig und hat den "Aufstieg" der Pharmaindustrie als Zeitzeuge hautnah mitbekommen. Sie hatte Einblicke in viele unterschiedliche Fachgebiete. Mit 25 Jahren begann sie die Ausbildung zur staatlich geprüften Heilpraktikerin und hatte das unfassbare Glück diverse Assistenzstellen in Naturheilpraxen bei namhaften Koryphäen auf dem Gebiet der Entgiftung zu machen. Parallel fiel ihr das Glück zu, jahrelange Assistentin von der ehemaligen MTV-Moderatorin Sophie Rosentreter zu sein. Sie produzierten Filme für Menschen mit Demenz und Schulungen für Angehörige und Pflegefachkräfte zum Thema: „Angewandte Empathie“.

Mit etwa 20 Jahren traf es sie gesundheitlich hart: eine starke Quecksilber-Vergiftung nach der Entfernung diverser Amalgamfüllungen mit einhergehender Erkrankung des Darms (Morbus Crohn, Nahrungsmittelallergien). Ihre chronische Neurodermitis, welche sie seit der Kindheit begleitet und die Neigung zu Autoimmunkrankheiten bildeten die Grundlage des „Crashes“. Die gehäuften Cortison-Gaben, Antibiotika & Co waren zu viel für ihr System. Zu ihrer „Giftkarriere“ kamen verstärkte Belastungen mit radioaktiver Strahlung durch frühere berufliche Tätigkeit in der Nuklearmedizin (Technecium 99m). Als „Lebe- und Genussmensch“, leidenschaftliche Tänzerin und Musikliebhaberin ist sie dem Hamburger Nachtleben verfallen. Ihr Weg zur Heilung führte unter anderem durch das Nachtleben.



"Detox ist nicht gleich Detox."

Mit 30 Jahren hat sie das Healing Center Hamburg gegründet und hatte sofort Erfolg. Zu ihren Spezialgebieten zählen die Infusionstherapie und das Thema Entgiftung. In Hamburg startete Carolin Tietz mit Workshops zu den Bereichen Darm, Detox und Zirbeldrüse. Da immer mehr Anfragen von „außerhalb“ kamen, hat sie ihr eigenes Therapiekonzept entwickelt. Darin bietet sie Menschen, die nicht die Möglichkeit haben ihr Center persönlich zu besuchen, die Option einen Workshop online zu buchen.

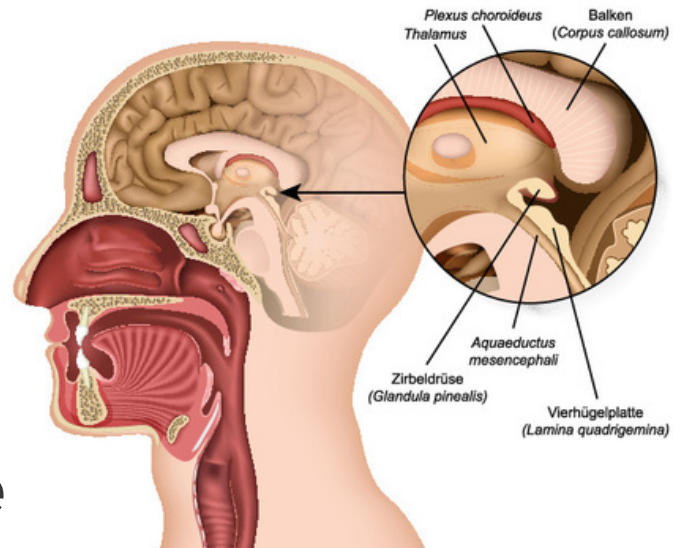
"Ein Smoothie bindet keine Schwermetalle und kann bei einem nicht funktionstüchtigen Darm sogar kontraproduktiv sein."

Seit Jahren erforscht sie altbewährte Heilmethoden und Heilmittel verschiedener Kulturen und Länder, welche sie auf ihrem YouTube Kanal vorstellt. All dieses Wissen vermittelt Carolin Tietz als Dozentin und Referentin für Kongresse und Festivals, außerdem leitet sie als mittlerweile „alter Hase“ verschiedene Rituale und Zeremonien, wie Trance und Zirbeldrüse..

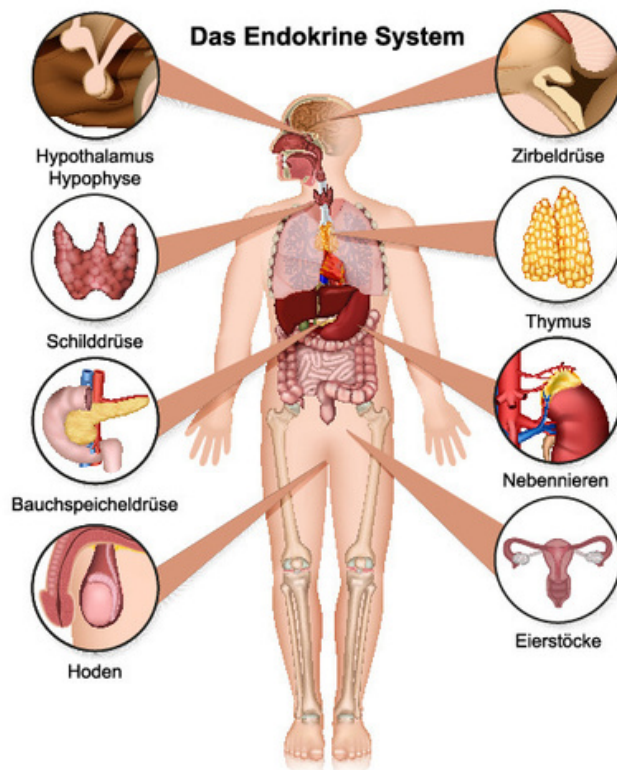


DIE ZIRBELDRÜSE

Die Zirbeldrüse wird auch „Drüse der ewigen Jugend“, oder „drittes Auge“ genannt. Schon seit der Antike beleuchten Gelehrte den Punkt zwischen unseren Augenbrauen. Denn mitten im Gehirn sitzt ein kleines Organ, das für unser Wohlbefinden zuständig ist. Doch wenn wir die Zirbeldrüse nicht aktivieren, verkalkt sie und lässt uns schlecht Schlafen und schneller altern ...



Taktgeber für alle Drüsen im Körper



Die Zirbeldrüse reguliert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. In diesem kleinen Organ wird der tagsüber gebildete Neurotransmitter Serotonin, auch bekannt als Glückshormon, in Melatonin umgewandelt. Dieser Stoff ist ebenfalls ein Hormon und dafür zuständig, uns erholsame Nächte zu bescheren.

Damit der Körper ausreichend Melatonin herstellen kann, muss immer ausreichend Serotonin vorhanden sein. Denn diese antidepressiv wirkende Substanz ist die Vorstufe von Melatonin.

Die Zirbeldrüse fungiert zudem als Taktgeber für alle anderen Hormondrüsen. Eine verminderte Funktionsfähigkeit der Zirbeldrüse kann deshalb fatale Folgen für viele andere Körperfunktionen haben.



TOXISCHE UMWELT

Welchen Einfluss hat die Umwelt auf unsere Zirbeldrüse? Gifte (wie z.B. Fluorid, Schwermetalle, Aluminium.) blockieren den Gehirnstoffwechsel, es kommt zur verminderten Wahrnehmung und Bildung von Ablagerungen. Die Wissenschaft spricht hier von "Hirnsand" und "Verkalkung".

Ursachen für eine vergiftete Zirbeldrüse

- Verkalkung ab dem 40. Lebensjahr
- Fluorid (Natriumfluorid in Speisesalz, Zahnpasta)
- Metalle (Aluminium, Quecksilber, Blei)
- Elektrolytungleichgewicht (Übersäuerung)
- Vitaminmangel (Folsäure)
- künstliches Licht / mangelndes Sonnenlicht
- Elektrosmog, Internetstrahlung (WLAN, Handy, blaues Licht)
- Stress (Erschöpfung)
- Einschlafstörungen (verminderte Melatoninproduktion)
- falsche Nahrung (Mangel an Tryptophan)
- Raffinierter Zucker
- Gestörter Tagesrhythmus (Jetlag)
- Hormone (Anti-Baby-Pille)



WARUM ENTGIFTUNG?

Die häufigsten Gifte in der Umwelt sind Blei, Aluminium, Feinstaub, Quecksilber, Pestizide, Radioaktivität. Die Aufnahme erfolgt z.B. über die Atemwege, Schleimhäute, Haut, ebenso der Abtransport über Entgiftungsorgane wie Leber, Niere, Lymphe, Darm. Die körpereigene Abwehr wird über unser Immunsystem gesteuert, welches abhängig vom Mikrobiom (Darmflora) ist. Ist die Darmflora in Dysbalance und das Immunsystem geschwächt, nisten sich Störenfriede wie Parasiten oder Pilze ein.

Eine ungesunde Ernährung und ein stressiger Lebensstil begünstigen das. Als Resultat ergibt sich ein gestörtes Säure-Basen-Milieu. Der PH Wert reguliert nicht nur das Blut, sondern auch das Verhältnis der Verdauungssäfte, wie z.B. der Galle, der Bauchspeicheldrüse und dem Magen. Kommt es zu einem veränderten PH Wert, leidet die Verdauung und es kann zur Verschlackung kommen. In der Medizin nennt man das Chronisch Latente Azidose (Übersäuerung).

Überlastung des körpereigenen Entgiftungssystems



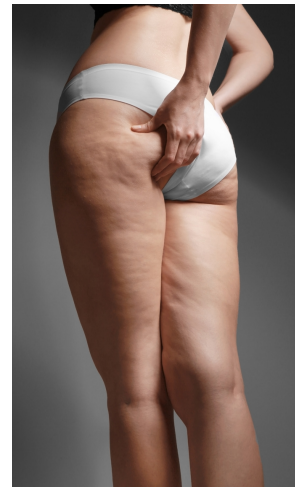
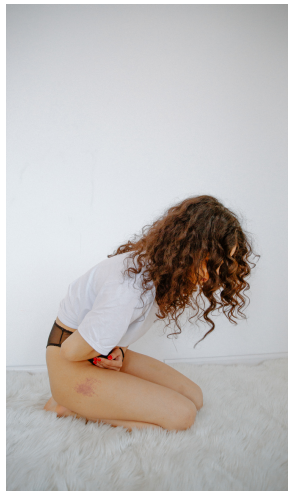
Symptome sind Botschaften des Körpers, welcher Signale aussendet: „Mir reicht's - System overloaded“. Kommen weitere Gifte hinzu, lagern sich diese im Bindegewebe ab. Der Darm gilt hier als Hauptgiftstätte, Normalerweise erfolgt die Neutralisierung der Toxine durch die Artenvielfalt an Bakterienstämmen, die das Mikrobiom prägen. Besteht ein Mangel an Vielfalt, was bei dem größten Teil der Menschheit mittlerweile der Fall ist, kommt es zur mangelnden Neutralisierung der Toxine. Die Folge sind Gärung und die Produktion von Fäulnisgiften, was zu zusätzlicher Verschlackung führt.



TYPISCHE SYMPTOME VON "TOXINSTAU"

- Konzentrationsstörungen
- Extreme Müdigkeit, Schweregefühl, Antriebslosigkeit
- Wortfindungsstörungen und Vergesslichkeit
- Verminderte Wahrnehmung
- Schwindel, Schusseligkeit
- Metallischer, schlechter Geschmack im Mund (Schwermetalle)
- Aufgeblähter Bauch
- Hautprobleme (Ekzeme, Akne..)
- Benommenes Gefühl, "Maddeligkeit"
- Knacken, Pressen, Knirschen des Kiefers sowie Verspannungen des Kieferknochen
- Herzbeschwerden, Panikattacken
- Kalte Hände und Füße (Durchblutung)
- Häufiges / mangelndes Urinieren
- Gliederschmerzen, Gelenkschmerzen
- Muskelzittern und allgemein müde Muskeln
- verstopfte Nase
- schlechter Atem, Schweißgeruch, riechender Ausfluss
- Gestörter Hormonstoffwechsel, insbesondere der Schilddrüse
- „Verklebung“ der Faszien/ Cellulite
- Reizdarmsyndrom
- Verstopfung, Durchfall
- Allergien (Heuschnupfen, Nahrungsmittelenverträglichkeiten - Gluten, Laktose, Fruktose, Histaminunverträglichkeit)
- gehäuft schlechte Laune, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Depressionen
- häufig wiederkehrende Infekte (NNH, Blase, Zahnfleisch..)
- Milieuverschiebung (bakterielles Ungleichgewicht), z.B. aufgeblähter Bauch
- Gärung -> stark riechende Blähungen
- Leaky-Gut-Syndrom (durchlässige Darmschleimhaut), z.B. Eisenmangel
- Magenprobleme (Rückstau von Säuren)
- Sodbrennen, Übersäuerung
- "Brennen" im Körper, Überforderung
- vermehrter Auswurf (Verschleimung)
- Lymphödeme, geschwollene Lymphknoten
- Heißhungerattacken (vor allem nach Zucker, süßen Obst, Salz, Alkohol..)
- „Aufgequollensein“/ unerklärliche Gewichtszunahme bzw. Abnahme





WAS TUN UND WIE?

In 5 Schritten Entschlacken mit dem 5 R CODE

1. **RESET** Immunsystem stärken, Gleichgewicht der Mikroorganismen herstellen, Antiparasitenbehandlung
2. **REMOVE** Schleimhäute im Magen-Darmtrakt stärken, Entschlackung, Mobilisierung von Ablagerungen
3. **RETURN** Stärkung von Herz und Gefäße, Durchblutung, Schwermetallausleitung
4. **REFRESH** Entsäuerung und Stärkung des Bindegewebes / Matrix und Reinigung der Körperflüssigkeiten
5. **RELAX** Aktivierung der Zirbeldrüse, Anregung der Botenstoffe, Entspannung



STEP 1: RESET

Reguliere deine Mikroorganismen

Stärke dein Immunsystem z.B. mit Vitamin C!

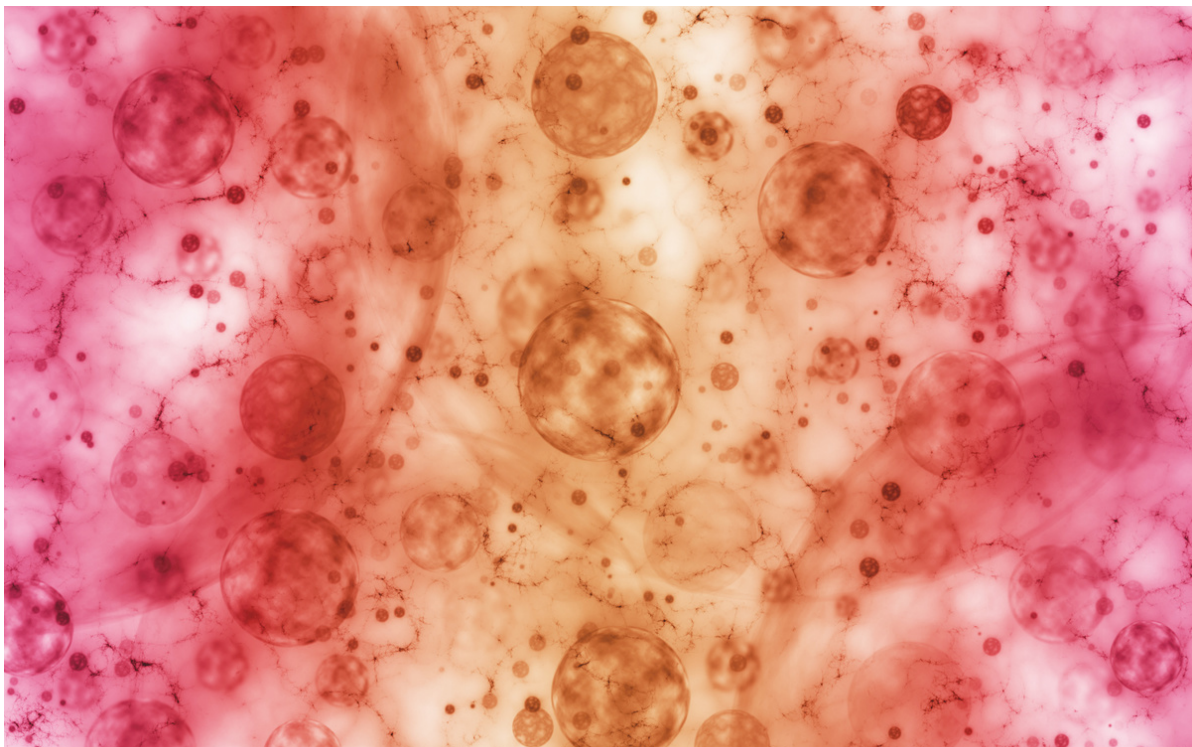
Füge deinem Darm regelmäßig fermentierte Lebensmittel und gesunde Darmbakterien zu.

Verzichte weitestgehend auf Lebensmittel wie:

- Brot mit Hefe
- Alkohol und Zucker
- einfache Kohlehydrate wie Nudeln & Co
- Billigfleisch und Fisch aus dem Supermarkt

Integriere Lebensmittel, die dein Immunsystem stärken, wie:

- Heidelbeeren (wilde, TK)
- Sanddornsaft
- Kombucha
- Grapefruitkernöl



STEP 2: REMOVE

Entschlacke deinen Darm

Reinige deinen Darm mit:

- z.B. Zeolith, Heilerde und Flohsamenschalen

Pflege deine Schleimhäute mit Nahrungsergänzungsmittel wie:

- z.B. Inulin, Biotin, Zink

Mache einen Darm-Entlastungstag mit:

- z.B. Salzen (Bittersalz oder Glaubersalz) oder Fisstula Cassia

Verzichte auf stark säurebildende Lebensmittel wie:

- auf Käse, Fleisch und Wurstwaren, konservierte und verarbeitete Lebensmittel
- Getreide und Mehl, Teigwaren
- Milchprodukte



STEP 3: RETURN

Stärke dein Herz und fördere deine Durchblutung

Reinige dein Blut mit z.B.:

- Glutathion, Alpha Liponsäure etc..

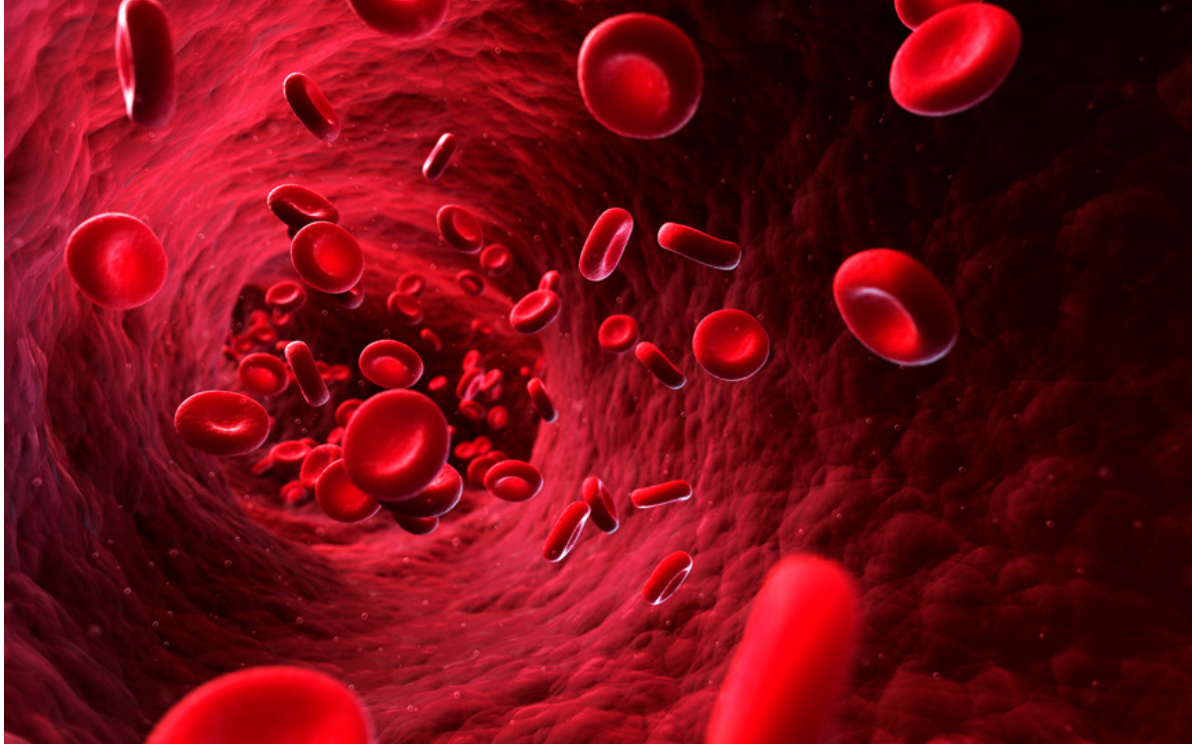
Mache regelmäßige Schwermetallausleitungen mit z.B.:

- Chlorella, Bärlauch, Koriander (nach Klinghardt), Kurkuma, Zeolith

Verzichte auf schwer/leichtmetallhaltige Lebensmittel wie:

- Nahrung mit Aluminium & Co
- Fisch aus toxischen Gebieten (Tiefseefisch am besten oder aus Angelteichen), kein Lachs und Thunfisch essen (!)

Füge deinem Körper hochdosierte Vitamine zu.



STEP 4: REFRESH

Reguliere deinen Säure-Basen-Haushalt

Reinige dein Bindegewebe mit z.B.:

Yoga, Faszienrolle, MSM, Schwefel, Silizium

Entsäuere deinen Körper mit z.B.:

- basischer Ernährung
- Basenpulver
- Säure-Basen-Bäder

Verzichte weitestgehend auf:

Brot mit Hefe

- Fleisch
- Alkohol
- Kaffee

Entstresse dich regelmäßig mit Meditation!



STEP 5: RELAX

Unterstütze deinen Schlaf-Wach-Rythmus

Aktiviere deine Zirbeldrüse mit z.B.:

- Binauralen Beats
- Meditationen
- Sungazing
- Nähr- und Vitalstoffe wie z.B. Tryptophan, Melatonin
- trinke reines strukturiertes gefiltertes Wasser ("Entkalkung")

Vermeide Gifte wie:

- Zahnpasta mit Flourid
- WLAN Frequenzen zur Nacht
- Handylicht vor dem Einschlafen
- Schwermetalle

Mache regelmäßiges "Waldbaden",

Bäume haben eine hohe Schwingung, die unsere Zirbeldrüse aktiviert (Schumann Resonanz).





IMPRESSUM

Carolin Tietz
Bergiusstraße 3
22765 Hamburg

Telefonnummer: 0176 59132087

Email: mail@carolintietz.de

Gemeinfreies und lizenziertes Bildmaterial von Canva

Layout: sonderversum.com



**DARM, DETOX,
DRITTES AUGE**

KONGRESS