

	Entgiftung	Entzündungshemmend V(iren)/ B(akterien)	Dick-Darmflora ver- bessernd	Gehirn- nahrung	Lymph- system fördernd, Oedeme ↓	Haut regene- rierend / Antioxi- dantien	Vit B12 fördernd / Dünnarm- besiedelung fördernd	Blutzucker harmoni- sierend	Wasser- haushalt fördernd	Gewicht aus- gleichend	Besonderheit / Schwerpunkt
Artischocke	X Le/Ni	V Hepatitis	X	X		X Mineralst.	X !	X			hohe Mineralstoffdichte
<i>seelisch</i>	gebrochenes Herz, Kältherzigkeit; öffnet Herzchakra					<i>Tipps:</i> Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse, Gehirn, Nebennieren, Schilddrüse - füllt in der Tiefe					
<i>spirituell</i>	Rüstung Stück für Stück abschälen; eigene liebevolle, wahre Mitte finden					dieser Organe gespeicherte "eiserne Nährstoffreserven" auf, was lebensverlängernd					
<i>Forts. Tipps</i>	wirken kann. Nierensteine / Gallensteine; Kalkablagerungen; inneres Narbengewebe; Schutz gegenüber (Röntgen-) Strahlen; Hepatitis A, B und C, HIV, Knochenbruch; Osteomyelitis, Störungen des Sehnervs, Störungen im Verdauungssystem; bedenkliche PAP-Werte; 4 St. / Woche gedämpft, abends 19 - 20 h; + Romasalat bei Steinen										
Blattgemüse	X	V / B / EBV !	X !	X	X ! entsäuert	X		X	X	X	bei allen chron. / akuten Krankh.
<i>seelisch</i>	Psychisch vergiftet - toxische Emotionen; bringt Dinge in Gang: Befreiung					<i>Tipps:</i> z. B. Kopfsalat, Spinat, Feldsalat, Brunnenkresse, Kohl (s. dort), Ruccola...					
<i>spirituell</i>	Chancen / den Augenblick nutzen - Geistesgegenwart					sehr leicht verdaulich, praktisch schon vorverdaut; massiert & reinigt Magen/Darm !					
<i>Forts. Tipps</i>	Wenn Rohkost Beschwerden auslöst, sind meist überempfindliche Nerven / Entzündungen im Verdauungstrakt die Ursache. Mit kleinen Mengen beginnen. Entsäuert Lymphsystem, welches massgeblich bei Übersäuerung belastet ist. Nährstoffe und Elektrolyte für Neurotransmitter und Nervenzellen. Entscheidend gegen die Gnadlosen 4; bei allen Magen-/Darmbeschwerden. Enthalten bestes bioverfügbares Eiweiß! Bei Eiweißstoffwechsel-Krankheiten wie Gicht, Nieren- und Gallensteinen, Gallenblasenerkrankungen, Nierenkrankheiten, Lymphödem; Osteoporose, Arthrose, Herzkrankheiten. Blattgemüse sind extrem wertvoll für die Gesundheit!!!										
Gurken	X ! DDT	V / B / EBV !	X	X !		X		X	X !	X	Leber / Nieren / Befeuchtung
<i>seelisch</i>	kühlt: Hitzigkeit, Groll, Ärger abbauen					<i>Tipps:</i> Frischer Gurkensaft = der Jungbrunnen! - Viele Körper leiden unter Wassermangel!					
<i>spirituell</i>	In der Tiefe nach den Wundern forschen, die jeder in sich birgt					Entgiftung Umweltgifte, Schwermetalle; Elektrolyte; kühlt Leber, Nieren, Nebennieren;					
<i>Forts. Tipps</i>	Drüsen etc. = gutes Fiebermittel. Täglich bei Nierenerkrankung trinken, Dialyse, nur eine Niere. Neurologische Störungen; Verdauungsprobleme; Streptokokken, HHV-6 fördert Eiweißverdauung. Gurken sind Früchte, "eigentlich Obst". Für spürbare Ergebnisse 2 Gurken tägl. oder 1/2 l frischen Saft pur										
Kartoffeln	X	V / B / EBV	X	X			X	X		X	den Falschen beschuldigt!!!
<i>seelisch</i>	echte Stabilität und Bodenhaftung; niederes Ego adé!					<i>Tipps:</i> helfen tatsächlich bei Übergewicht, Diabetes, Krebs, Candida, Leberkrankheiten,					
<i>spirituell</i>	"Underdog" / Benachteiligung - die wahren Stärken sehen; gegenseitige Achtung					Epstein-Barr-Virusinfektion, Gürtelrose (Herpes Zoster), "Autoimmunerkrankungen",					
<i>Forts. Tipps</i>	Gelenkschmerzen, rheumatoider Arthritis, alle chronischen Krankheiten; stärkt Nieren, beruhigt Nerven und Verdauungstrakt, Morbus Crohn, Reizdarmsyndrom, Magengeschwür, Schilddrüsenerkrankung, z. B. Hashimoto! Die weiteren Zutaten, die zu Kartoffeln gegessen werden, sind die "Übeltäter" (Fette + Milchzucker!) Wichtig: auf biologische Erzeugung achten!!! Dämpfen = beste Zubereitungsart für Kartoffeln. Dazu passt: Avocado, Salsa, Tahin. Kartoffeln nehmen WLAN-, Handystrahlen, negative Emotionen auf: dafür 1 Kartoffel in einer Schale im Haus aufstellen und alle 5 - 7 Tage entsorgen (nicht essen!)										

	Entzün- dungs- hemmend V(iren)/ B(akterien)	Dick- Darmflora ver- bessernd	Gehirn- nahrung	Lymph- system fördernd, Oedeme ↓	Haut regene- rierend / Antioxi- dantien	Vit B12 fördernd / Dünnarm- besiedelung fördernd	Blutzucker harmoni- sierend	Wasser- haushalt fördernd	Gewicht aus- gleichend	Besonderheit / Schwerpunkt
Keimlinge / Sprossen	Schwermetalle V / B / EBV	X !	X		X	X !	X		X	spenden Vitalität!
<i>seelisch</i>	Verlustgefühle, helfen über die Trauer hinweg. Neue Chancen.				<i>Tipps:</i> bei Erschöpfung; für die Fortpflanzungsorgane; Phytoöstrogene: Regulierung					
<i>spirituell</i>	fröhliche Anpassungsfähigkeit; Rückenstärkung bei Schwierigkeiten				Hormonhaushalt (Progesteron, Östrogen, Testosteron), bes. wichtig nach Geburt;					
<i>Forts. Tipps</i>	neurologische Symptome wie ALS, Alzheimer, Demenz, Gedächtnisverlust, Multiple Sklerose, Ängste, AD(H)S, Kribbeln, Taubheitsgefühl, Nervenschmerzen. Anämie, Schilddrüsenerkrankungen, auch M. Basedow, Hashimoto; , Nebennierenschwäche, Nahrungsmittelunverträglichkeiten / -allergien, Leberstauung, Magenschleimhautentzündung, Krebs (alle Arten), bedenklicher PAP-Test, polyzystisches Ovar-Syndrom, Heißhunger; Hitzewallungen, Reflux-Osophagitis ... Enthalten tausende sekundäre Pflanzenstoffe! 2 Tassen täglich für deutliche Ergebnisse. Geben Sie Ihren Sprossen liebevolle Zuwendung, sie stellen sich dann auf Ihre Bedürfnisse ein und geben Ihnen genau das, was Sie brauchen. Sehr wichtig für die Vitamin-B12-Produktion: Sprossen roh essen (außer große Bohnen/Kichererbsen!)									
Kohl / Kreuzblütler	X	V / B / EBV !	X !	X		X	X		X	Symbiose
<i>seelisch</i>	Durchblick: wenn man verwirrt, durcheinander, konfus ist				<i>Tipps:</i> holen das beste aus anderen Lebensmitteln: Blumenkohl & Algen zur Entgiftung;					
<i>spirituell</i>	Geduld / Dankbarkeit; bei Ungerechtigkeiten, Verleumdung				Äpfel & Rotkohl zur Reinigung des Verdauungstraktes / Darmflora; Brokkoli & Spargel					
<i>Forts. Tipps</i>	zur Krebsabwehr und Nierenreinigung; Blattkohl & Kürbiskerne für optimal bioverfügbares Zink. Es ist falsch, dass Kohl eine Kropfbildung fördert! - Im Gegenteil! Kreuzblütler sind sehr wertvoll für die Schilddrüse, können Strahlungsrückstände ausleiten und schützen gegen Viren-Vermehrung, die SD-Erkrankungen verursachen. Abwehr von Krebserkrankungen, z. B. Brustkrebs, Eierstockkrebs, Gebärmutterkrebs, Gebärmutterhalskrebs, bösartiger Gehirntumor, Darmkrebs, Lungenkrebs ... neurologische Symptome (s. Keimlinge), Cholesterinwerte erhöht, Knötchenbildung an Knochen und Drüsen, Makuladegeneration, Migräne, Nebennierenschwäche Akne, Pfeiffer'sches Drüsenfieber, Schimmelpilzbelastung in der Umgebung, Verlust des Geruchssins, Tinnitus, Wechseljahresbeschwerden, Histaminunverträglichkeit Besonders wertvoll für die Lunge; Spezial-Eigenschaften der einzelnen Arten s. u.									
Rotkohl	Farbstoffe sehr heilsam! gelangen durch den ebenfalls enthaltenen Schwefel optimal zur Leber → Leberregeneration									
Grünkohl	Regeneration Bindegewebe, chronische Bindegewebserkrankung (Ursache: Viren): Fibromyalgie, Gelenkschmerzen, Gelenkentzündungen									
Blattkohl	In Stängeln antibakterielle Nährstoffe, die durch Kochen / Dämpfen aktiviert werden.									
Blumenkohl	Unterstützt das endokrine System (Schilddrüse, Hypothalamus, Nebennieren) bei Viren-Abwehr; am besten als Rohkost!									
Brokkoli	Multinährstoff-Lebensmittel! Einzigartige Ausgewogenheit Vitamine, Spurenelemente etc. für alle Organe, Nerven, Drüsen, Knochen...									
Weißkohl	sehr nährstoffreich: für Gelenke, Osteoporose.									
Rosenkohl	zehnmal reicher an Nährstoffen als Weißkohl! Gelenke! Cholesterin-Ausgleich! Reinigt Blut, Leber, Milz!									

Hinweis: Es gibt noch viel mehr gesundes Gemüse, dieses sind nur die wichtigsten Vertreter, welche alle die in der Überschrift genannten entscheidenden Eigenschaften für die Erhaltung / Wiederherstellung unserer Gesundheit haben. Es sollte hier jedoch der Hauptcharakter der Sorten herausgestellt werden. Wählen Sie nach Ihren Vorlieben, Ihrem Krankheitsbild und auch nach der regionalen / saisonalen Verfügbarkeit - für eine gesunde Umweltbilanz. Es geht nicht darum, dass jeder alle Empfehlungen befolgen sollte.

	Entzündungshemmend	Dickdarmflora	Gehirnnahrung	Lymphsystem	Hautregenerierend / Antioxidantien	Vit B12 fördernd / Dünndarmbesiedelung	Blutzucker harmonisierend	Wasserhaushalt fördernd	Gewicht ausgleichend	Besonderheit / Schwerpunkt
Rettich / Radieschen	X	V / B / EBV ! X !	X			X	X		X	Immunsystem! / Herz/Kreislauf!
<i>seelisch</i>	Gefühl des Versagens, bei Resignation					<i>Tipps:</i> Kreuzblütler! Aber der unterirdische Teil der Pflanze wird i. d. R. gegessen. Herpes.				
<i>spirituell</i>	Den richtige Zeitpunkt wahrnehmen					Parasiten / Würmer; Verkalkung, Plaques an Arterien / Venen; Cholesterin-Ausgleich,				
<i>Forts. Tipps</i>	Vorbeugung von Herzerkrankungen / Herz-Kreislaufferkrankungen; Schale der Wurzeln wehrt praktisch alle Krebsarten ab; Regeneration Leber, Nieren, Milz, Pankreas schwarze Rettiche sind am stärksten in der Wirkung; R. ernten, wenn sie noch jung und zart sind. Heilbrühe für die Atemwege: Rettich, Staudensellerie, Zwiebeln.									
	Rettichblätter sind nach wilden Blaubeeren das zweitbeste Präbiotikum! Regeneration Verdauungssystem, bes. Dickdarm, eliminieren die Gnadenlosen 4!!! Leiten giftige Leicht-, Schwer-, Halbmetalle fast so gut aus wie Koriander. Wichtig bei allen neurologischen Erkrankungen (s. Keimlinge)									
Spargel, grüner	X	Schwermetalle V / B / EBV ! X					X		X	Anti-Aging-Wunder - Entgiftung!
<i>seelisch</i>	Selbstvertrauen					<i>Tipps:</i> Abwehr und Heilung neurologischer Störungen (s. Keimlinge); Leber, Nieren, Milz,				
<i>spirituell</i>	den besten Moment erkennen, wann etwas ausgereift ist					Bauchspeicheldrüse: entgiftet und wehrt neue Giftstoffe ab! DDT, Schwermetalle etc.				
<i>Forts. Tipps</i>	alle Krebsarten; bei Überlastung der Nebennieren; entsäuert = basische Wirkung; Herpes; Pfeiffer'sches Drüsenfieber (EBV); Schilddrüsenerkrankungen; Gicht; Anke Frühjahrskur: 1 Monat lang jeden Tag 500 g grünen Spargel essen; Probieren: mit anderen Gemüsen, z. B. mit Stangensellerie oder Gurke entsaften									
Staudensellerie	X ! Ammoniak	V / B / EBV ! X !	X	X	X	X	X	X !	X	"größtes Heilelixier aller Zeiten"
<i>seelisch</i>	Ängste, Schopcks, Panik - beruhigende Wirkung					<i>Tipps:</i> Verbessert Nierenfunktion, Nebennierenschwäche, depressive Verstimmungen,				
<i>spirituell</i>	sich dem Einfachen und dem Komplexen zuwenden für eine wahre Heilung					ADS / ADHS, Gedächtnisverlust, Elektrolytreich, Migräne, die "gnadenlosen Vier"				
<i>Forts. Tipps</i>	Stress, repariert DNS, stark basisch (= entsäuernd), Darmgesundheit, Morbus Crohn, Ammoniak-Permeabilität (Karies, Benommenheit, Konzentrationsschwäche...) am wirkungsvollsten als Einzel-Frischpresssaft 1 - 2 x 1/2 l ca. 30 Min vor dem Essen; zur Not zunächst mit 1/2 frischgepresstem Apfel- oder Gurkensaft mischen									
Süßkartoffeln	Strahlen! X	V / B / EBV ! X!	X!			X!	X!			Darmflora! Immunsystem!
<i>seelisch</i>	Trost, Geborgenheit, Kraft für schwere Zeiten					<i>Tipps:</i> Megakolon (Erweiterung des Dickdarms), auch Verengungen des Verdauungstraktes				
<i>spirituell</i>	schlichte Volkommenheit					durch chronische Entzündungen, z. B. Morbus Crohn. Strahlenfolgen.				
<i>Forts. Tipps</i>	Krebs: z. B. Hautkrebs, Brustkrebs, Gebärmutter(hals)krebs, Eierstockkrebs, Hodenkrebs, Prostatakrebs, Magenkrebs, Darmkrebs, Speiseröhrenkrebs, Mastdarmkrebs... Reinigung des Hormonsystems z. B. von überschüssigen Hormonen und hormonähnlichen Stoffen aus Kunststoffen, Medikamenten, Giften (zur Krebsvorbeugung) gesundes Haarwachstum, Hirsutismus, Schlafstörungen, Nierenerkrankungen, Depression, Verdauungsstörungen, z.B. Reizdarm, Reizmagen, Krämpfe, Sodbrennen... eine Süßkartoffel täglich "in der heißen Phase", um ihre Kräfte voll zu erfahren. Cremige Beilage: Avocado! Heilung von Narben im Verdauungstrakt!									

	Entgiftung	Entzündungshemmend V(iren)/ B(akterien)	Dick-Darmflora verbessernd	Gehirnnahrung	Lymphsystem fördernd, Oedeme ↓	Haut regenerierend / Antioxidantien	Vit B12 fördernd / Dünnarm- besiedelung fördernd	Blutzucker harmonisierend	Wasserhaushalt fördernd	Gewicht ausgleichend	Besonderheit / Schwerpunkt
Zwiebeln	X!	V / B / EBV !	X!			X!			X		Darmflora! Immunsystem!
<i>seelisch spirituell</i>	Frustr, Enttäuschung, Wut; sich über sich + andere ärgern, aufregen					<i>Tipps:</i> gemeint sind hier alle Zwiebelgewächse: Porree, Schnittlauch, Bärlauch, Frühlingszwiebel sie alle sind natürliche "Antibiotika". Unverträglichkeit = Fehlbesiedelung des Darms!					
<i>Forts. Tipps</i>	ggf. Menge langsam steigern. Degenerative Erkrankungen der Gelenke / Sehnen / Bindegewebe. Eisenmangel. Lungenerkrankungen, Entzündungen aller Art + Bereiche. Darm- und Lungenreinigung und -regeneration nach Entzündung, Vergiftungen z. B. durch Rauchen, giftige Dämpfe, Stäube. Stärkung des Immunsystems. Krebs. Arteriosklerose, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen. Leukämie, Knochenkrebs. Grippe. Leber. Trockene Haut. S. a. Knoblauch unter Teil 3 dieser Listen. Zu unrecht schieben wir dem Verzehr von Zwiebeln einen schlechten Atem zu, dabei reinigen Zwiebeln die Mundflora und besonders auch die Darmflora und sorgen auf diese Weise nachhaltig für einen guten Atem!										

Bitte beachten Sie bitte auch die Hinweise auf der Webseite www.virusstudie.com, insbesondere die separaten Erläuterungen zu dieser Auflistung (extra Download). Diese Übersicht stellt die Informationen von Anthony William stark komprimiert dar und ist unvollständig. Das Buch Medical Food bietet einen Index mit allen Symptomen zum Nachschlagen. - Das genannte Gemüse können Sie begleitend bei den genannten Erkrankungen zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte gegessen werden. Das ersetzt nicht die Konsultation eines Mediziners. Die genannten Lebensmittel dienen der Förderung der Gesundheit gemäß Informationen, die durch Anthony William in seinen Büchern Mediale Medizin, Heile Deine Schilddrüse und Medical Food veröffentlicht wurden. Es handelt sich um allgemeine Hinweise, die für Ihren individuellen Fall unzutreffend sein können. Gehen Sie bei heftigen oder unklaren / länger anhaltenden Beschwerden umgehend zum Arzt oder Therapeuten Ihres Vertrauens. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Die Befolgung der Hinweise durch Sie erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung.