



Jeder noch so kleine Schritt zählt - machen Sie einen Schritt nach dem anderen!
Anthony William

Schwermetall-Entgiftungs-Smoothie „Heavy Metal Detox Smoothie“ nach Anthony William:

Besonders, wenn Sie gravierende Symptome haben, empfehle ich, zunächst für einige Wochen einen Leberentlastungssmoothie zu sich zu nehmen, z. B. wilde Blaubeeren – Banane – rote Pitaya (frisch, TK oder Pulver z. B. von www.joju-fruits.de Wenn Sie möchten, können Sie weiteres Obst, wie Saft 1 Orange, Apfel etc hinzufügen. Weitere Informationen dazu finden Sie in meiner Zusammenstellung zur Ernährungsumstellung. - Durch die Überlastung der Leber ist es zu chronischen Symptomen gekommen und, wenn Sie nun von Ihrer Leber gleich zu Beginn noch mehr verlangen, nämlich zu entgiften, kann es sein, dass Sie sie überfordern. Sie haben also die für Sie richtige Zeit lang Ihre Leber mit einem Leberentlastungssmoothie regeneriert und aufgebaut und es kommt eines Tages der Impuls aus Ihnen selbst, dass Sie jetzt mit dem Heavy Metal Detox Smoothie (HMDS) beginnen wollen. Herzlichen Glückwunsch!

Original-Rezept (1 Portion) aus "Heile Deine Schilddrüse", Seite 236

2 Bananen
2 Tassen wilde Blaubeeren = wilde Heidelbeeren (ggf. TK) entspricht ca. 250 g
1 Tasse Korianderkraut (ca. 1 Bund 20 – 30 g)
1 TL GerstengrasSAFT-Pulver
1 TL Spirulina (vorzugsweise aus Hawaii*)
1 EL atlantischer Lappentang (auch als Dulse bezeichnet)
Saft von 1 Orange
1 Tasse Wasser

Heilsmoothie für die Leber

(Seite 486 „Heile Deine Leber“)
2 Bananen
2 EL Pitaya Pulver (oder frisch/TK* *Bezug s. „Bestellhilfe“*)
2 EL Blaubeer Pulver oder frisch
ca. 150 – 300 g
Ggf. etwas (Kokos-)Wasser

Weitere Varianten s. Buch

** diesen Hinweis gab Anthony William bis ca. Anfang 2019. Aktuell empfiehlt er als bestes Spirulina das von Vimergy (siehe Bezugsquellen). Dieses habe ich auch ausprobiert und es ist wirklich sehr angenehm frisch im Geschmack und hat eine leuchtend grüne Färbung. Allerdings nehme ich auch gerne BIO-Spirulina-Presslinge aus dem Bioladen bzw. aus der Apotheke, z. B. von GSE. Siehe unten Tipps. Bitte entscheiden Sie selbst!*

Für unterwegs

1 großes Glas Kokoswasser z. B. von Alnatura, oder Aqua Verde aus dem Bioladen – bitte achten Sie auf die Zutatenliste, es soll nur reines Kokoswasser enthalten sein, keine Zusätze – Kokoswasser ist auch erhitzt noch hydrierend, das einzige Lebensmittel, bei dem das so ist! In Krisenzeiten nahm man Kokoswasser als Infusion bei großem Flüssigkeits- oder Blutverlust, da es eine ähnliche Grundzusammensetzung hat wie unser Blut – Kokoswasser ist sehr elektrolytreich und extrem wertvoll!

1 EL Vimergy Blaubeerpulver

1 EL Pitaya-Pulver

bis zu 1 EL Spirulina und GerstengrasSAFTpulver (je nach dem, wie viel Sie davon schon nehmen)

+ ggf. andere Pulver, die Sie noch nehmen, aber bitte kein Eiweiß / Kollagen / Fett in den Blaubeertrunk

Tipp: Suchen Sie schon vorab in der Region, in der Sie sich aufhalten werden nach einer **Softbar**. Um wenigstens möglichst häufig an einen Sellerieaft oder einen anderen frischen Saft zu kommen. Achten Sie nur darauf, dass keine Aromen etc. zugesetzt werden. Vielleicht finden Sie auch ein Quartier mit der Möglichkeit zur Entsaftung. Fragen Sie nach, dann wird es in Zukunft immer häufiger angeboten werden.



Alternative für den Anfang / praktische Ideen

So habe ich es zunächst gemacht, da mir das ganze Original-Rezept zu viel war: Steigern Sie die Mengen nach Ihren Möglichkeiten, insbesondere die wilden Blaubeeren / Heidelbeeren, und die weiteren Detox-Zutaten, Erklärung s.u.. Achten Sie auf die Signale Ihres Organismus!

1 – 2 kleine Banane

150 g wilde TK Blaubeeren, aufgetaut = ½ Paket oder mehr

ca. 10 g = ein paar Stängel Koriander oder Petersilie, gehackt. Ich bin mit 3 Stängeln Petersilie angefangen - verwenden Sie ruhig Blätter und Stängel, die frisch sind! - Alle Zutaten können Sie auch separat jeweils innerhalb eines Tages zu sich nehmen.

1 geh. TL GerstengrasSAFT-Pulver

1 geschälte Orange, geschnitten bzw. frisch gepresster Saft 1 Orange

ggf. 1 Tasse (warmes) Wasser oder reines Kokoswasser

ggf. separat vom Smoothie:

5 – 6 Spirulina-Presslinge à 500 mg oder 1 geh. TL Spirulina im Smoothie

ca. 5 g / 1 geh. EL Flocken Lappentang (Dulce) – ich fand es so angenehm, diese separat zu essen. Mittlerweile gebe ich es mit in den Smoothie, weil ich es dann nicht vergesse, ich schmecke es nicht, zweite Banane später am Tag

Zubereitung: Die Blaubeeren lasse ich über Nacht oder im heißen Wasserbad auftauen, solange ich zuerst mit 0,5 – 1 l Zitronen-(Honig-)Wasser und 480 („Mindestempfehlung“ ab ca. 12 Jahre) bis ca. 1 l Selleriesaft beschäftigt bin und die übrigen Zutaten vorbereite. Mehr zu diesen beiden wichtigen Bestandteilen der Empfehlungen nach Anthony William finden Sie hier: <https://www.virusstudie.com/ernaehrung-nach-antony-william/rezepte/>. Direkt vor der Smoothie-Mahlzeit können die Bestandteile püriert oder anders angerichtet werden. Den Smoothie löfle ich gerne mit etwas geschnittenem Extra-Obst oder ich esse es einfach als unpürierten Obstmix mit kleingeschnittener Orange und Banane.

Ergibt ca. 500 ml und hält mich ca. 3 h satt. Die entgiftende Wirkung ist für mich direkt spürbar. Sie können die Zutaten dieses Smoothies auch über den Tag verteilt zu sich nehmen, um eine gewünschte Entgiftung zu fördern, essentiell für ein Powerteam zur Unterstützung der Leber sind: Blaubeeren, GerstengrasSAFTpulver, Dulce, frisches Korianderkraut und Spirulina.

weitere Ideen, Zugaben zum Mix:

1 TL Flohsamenschalen (z. B. bei Verstopfung, nur bei ausreichender Trinkmenge sinnvoll)

1 - 2 EL Hagebuttenpulver als Vitamin C Ergänzung (z. B. bei Gelenkschmerzen) oder gutes Vitamin-C-Pulver z. B. von NOW (siehe Bestellhilfe)

Datteln oder andere Trockenfrüchte für mehr Süße (achten Sie darauf, dass die Trockenfrüchte nicht geölt sind, also dem Smoothie kein Fett zugesetzt wird!)

1 EL Ashwaganda-Wurzel-Pulver zur Entlastung der Leber–Nebennieren-Achse / Stress

Ein paar Blätter Salat oder Feldsalatpflänzchen, um die aufgenommene Salatmenge zu erhöhen, denn Anthony William sagt: Wenn Sie sich relativ gesund ernähren, aber zu wenig Salat essen, werden Sie über kurz oder lang chronische Symptome bekommen. Das heißt für mich (HB), dass wir auch nicht genesen können von chronischen Symptomen, wenn wir nicht genügend Salat essen!

Sie können Salat oder weiteres Obst hinzufügen, auch weitere Nahrungsergänzungsmittel, nur sollten keine Fette / Eiweiß, auch kein Collagen (letzteres sieht Antony William / Spirit als unsinnige Nahrungsergänzung an), Mandelmus, Hanfsaat, Leinsaat, Chiasaat o.ä. zusammen mit dem Smoothie gegessen werden. Sie geben der Leber sehr viel Freiraum, wenn Sie im Laufe des Vormittags nur weiteres Obst, Gemüse, Salat, Kartoffeln aber keine Fette essen (s. u. das nennt Anthony William „Lebermorgen“).



Bezugsquellen und Tipps & Informationen zu den Bestandteilen

Aktuelle und weitere Informationen finden Sie unter <https://www.virusstudie.com/start/bezugsquellen/>

Das HMDS-Team: Wilde Blaubeeren holen Schwermetalle besonders aus dem zentralen Nervensystem (Gehirn & Rückenmark) und übergeben diese an Koriander, der es umhüllt. Gerstengras übernimmt es und trägt es weiter zum Spirulina und auch zur Dulse, die es über den Darm herausbringen. Anthony William: **Diese Entgiftung ist sicher für alle, auch für Säuglinge, Schwangere und Stillende!** Einmal gelöste Stoffe werden **durch diese Kombination** sicher aus dem Körper ausgeschieden, entlasten so den Organismus und geben den krankmachenden Viren und Bakterien kein weiteres Futter. Außerdem wirkt das HMDS-Team selbst antiviral. Die meisten dieser Informationen sind der Wissenschaft noch nicht bekannt.

wilde (Bio-)Blaubeeren = Heidelbeeren

Diese Beeren sind eines der wertvollsten Lebensmittel auf unserem Planeten! Sie sind sehr reich an Antioxidantien. Allein die blauen Farbstoffe sind unermesslich wertvoll für uns. Neben der Entgiftung des Gehirns von Schwermetallen regenerieren wilde Blaubeeren oxidative Schäden in allen Körperbereichen, verhindern weitere oxidative Schäden beim Entgiftungsvorgang; darum ist es eines der größten Antioxydanzien überhaupt.

Bezugsquelle: Meist nur als **Tiefkühlware** verfügbar, aber diese ist sogar noch wertvoller als die frischen Beeren, denn durch die Minusgrade werden die Blaubeeren noch einmal besonders aktiviert. Es gibt sie z. B. bei REWE und im Bioladen von SOTO in einer Pappverpackung, jeweils im Tiefkühlregal.

Achten Sie darauf, dass es sich um **w i l d e** Heidelbeeren handelt. Diese erkennen Sie daran, dass sie relativ klein und etwas unregelmäßig groß sind. Es muss auch deklariert sein. Kulturheidelbeeren sind auch gesund, aber für den Detox-Smoothie nicht effektiv und kein Vergleich zu wilden Heidelbeeren.

Frisches Koriander (-kraut) Auch asiatische Petersilie oder Wanzenkraut genannt, holt besonders schwer zugängliche und auch vererbte Schwermetalle aus dem Körper. „Mit geradezu magischen Kräften kann Koriander das Gehirn entgiften, und das liegt an dem lebendigen Wasser seiner Stängel und Blätter, das sogar die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann. Dieses lebendige Wasser enthält Mineralstoffe, die durch ihre Bindung an bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe ganz besonders wirksam werden. (...) Wo sie dabei [bei ihrer Reise durch den Körper] auf die Aminosäuren Glycin und Glutamin treffen, verbinden sie sich mit ihnen und bilden schließlich Neurotransmitter.“ (aus Anthony Williams Buch „Medical Food“ S. 246f auch folgende Informationen:) Koriander holt auch Metalle und weitere Giftstoffe aus der Leber, unterstützt die Nebennieren, gleicht den Blutzucker aus und beugt Gewichtszunahme, Benommenheit und Gedächtnisproblemen vor. Daneben kann es die Aktivität vieler Viren eindämmen (EBV, Herpes Zoster, Humane Herpesviren, Cytomegalievirus sowie HIV und andere Herpesviren. Auch die Abwehr von Parasiten und Bakterien unterstützt dieses Kraut und hilft beim Abtransport von bakteriellen Stoffwechselprodukten. „Greifen Sie bei allen chronischen oder rätselhaften Erkrankungen (...) unbedingt zu Koriander.“ – Getrockneter Koriander ist leider nicht wirksam.

Sie können die Stängel mit verwenden und nur unten etwas abschneiden, was nicht mehr so schön ist. Wenn Koriander anfangs nicht (v)ertragen wird, kann er zunächst durch Petersilie ersetzt werden, ggf. separat mit anderer Mahlzeit, wenn es in dem Smoothie nicht schmeckt. Findet jemand Koriander vom Geschmack her unerträglich, handelt es sich häufig um eine Reaktion mit dem Speichel: Über das Lymphsystem sind dann Schwermetalle (insbesondere oxidiertes Aluminium, Nickel und Kupfer) zum Speichel in den Mundraum vorgedrungen und werden direkt dort vom Koriander gebunden. Das macht den unangenehmen Geschmack aus. Koriander ist nämlich für sich ein sehr mildes Kraut mit kaum Eigengeschmack! Ich kann das bestätigen, denn mir ging es anfangs auch so, dass ich den Geschmack scheußlich fand, nun kann ich ein großes Bündel mit 30 – 40 g in einen Smoothie geben und schmecke es nicht heraus!



Frischer Koriander ist fast das ganze Jahr über im Bioladen erhältlich (ggf. bestellen lassen). Ich nehme meinem Bioladen 5 Bund (= 1 Bestelleinheit) pro Woche ab und bin damit gut versorgt. Sie können auch konventionellen Koriander verwenden, der z. B. in asiatischen und türkischen Läden zu bekommen ist.

Bio oder nicht? Generell gilt für Kräuter, dass diese so wertvoll für den Körper sind, dass sie sogar noch aus konventionellem Anbau nützlich sind. Um aber eine weitere Belastung mit Giftstoffen und Schwermetallen (die in Spritzmitteln enthalten sind) zu vermeiden, ist es natürlich ratsam, so weit wie möglich Bio-Produkte zu kaufen. Auch wenn es Stimmen gibt, die dieses negieren, ist doch die weit überwiegende Menge der Bio-Nahrungsmittel deutlich weniger belastet als konventionell angebaute Nahrung. Mehr Informationen zu diesem Thema, z. B. dass insbesondere Kartoffeln, Salat und nicht schälbares Obst möglichst biologisch angebaut sein sollte, finden Sie bei den Downloads auf meiner Webseite: <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/>

Dulse = Lappentang bindet besonders die Schwermetalle Quecksilber, Aluminium, Blei, Kupfer, Cadmium und Nickel. Laut Anthony William holt Dulse speziell Quecksilber aus tiefen Schichten des Magen-Darm-Traktes, bindet es und lässt es im Körper nicht wieder los. Dulse ist wie ein Schwamm, der sämtliche Schwermetalle aufsaugt, die ihm begegnen und scheidet diese sicher über den Darm aus.

Im Meer nehmen Dulse und anderes Meeress Gemüse bzw. Algen giftige Metalle, Schadstoffe und Strahlung auf und deaktivieren diese. Anschließend werden diese Stoffe wieder ins Meer gegeben, wo sie nun keinen Schaden mehr anrichten können. Beim Durchgang durch den Körper geben sie (bis auf Chlorella-Algen, doch dazu unter der Zutat Spirulina mehr) keine Schadstoffe frei, sondern binden nur, was ihnen begegnet. Sie „schleppen“ sogar noch andere Entgiftungshelfer wie Koriander mit aus dem Darm heraus.

Das in allem Meeress Gemüse enthaltene aktive Jod ist wichtig für eine gesunde Schilddrüsenfunktion und dient als Schutz vor Strahlung und Viren – auch für die strahlenempfindlichen Organe Hypothalamus, Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und die Zirbeldrüse. Algen / Meeress Gemüse können sogar geschädigte DNA reparieren und bei Krankheiten aller Art hilfreich sein.

Dulse-Flocken sind klein geschnittene Dulse, diese eignen sich für Smoothies am besten. Wenn Ihr Mixer Schwierigkeiten beim Zerkleinern hat – denn Dulse ist ziemlich hart -, können Sie sie als erstes in den Mixer geben und in etwas Flüssigkeit kurz einweichen lassen, während Sie alles vorbereiten.

Algamar-Produkte wie **D u l s e** (= Lappentang) werden im sauberen Bereich des Atlantiks in Nordspanien von einem kleinen Familienbetrieb geerntet und können in Deutschland bestellt werden bei <https://algamar.de/?ref=545> oder telefonisch (Deutschland) 030 - 91 55 13 64 - Mit Algamar habe ich eine Vereinbarung, dass ich eine kleine Provision erhalte, wenn ich Kunden vermittele. Wenn Sie telefonisch bestellen und meine Arbeit weiter fördern möchten, können Sie mitteilen, dass ich Sie vermittelt habe. Über den Link weiß Algamar das automatisch (Affiliate-Link).

GerstengrassAFTPulver holt Schwermetalle insbesondere aus Milz, Magen-Darm-Trakt, Pankreas (Bauchspeicheldrüse), Schilddrüse und den Organen des reproduktiven Systems (Ovarien, Gebärmutter-/hals, Brüsten, Testis/Hoden). Gerstengrassaftpulver bereitet z. B. Quecksilber zur vollständigen Bindung (Absorption) durch Spirulina vor.

Marken, günstigste zuerst: Biotona, My Fair Trade, Vimergy, letztgenanntes siehe Supplementa-Link unter Bezugsquellen). Biotona bekommen Sie über manche Apotheken, My Fair Trade hat einen eigenen Webshop. Es gibt auch **Gerstengrasspulver**, welches naturgemäß günstiger ist, aber es **ist laut Anthony William nicht effektiv für die Entgiftung!** Es ist eine gute Quelle für Nähr- und Ballaststoffe, aber mehr nicht. GerstengrassAFTPulver ist getrockneter Gerstengrassaft und daher hochkonzentriert und von den



Ballaststoffen befreit. Dieses wirkt wie andere Säfte ähnlich einem Heilmittel und nicht wie ein Nahrungsmittel, da der Körper es nicht erst aufschließen / verdauen muss.

Bio-Spirulina zieht Schwermetalle insbesondere aus dem Gehirn, Rückenmark, Nerven, Leber und saugt solche Giftstoffe auf, die das Gerstengrassaftpulver bereits heraufgeholt hat. Siehe auch unter Dulse die allgemeinen Wirkungen von Meeresgemüse, wozu auch Algen wie Spirulina zählen. Spirulina liefert sehr viele Vitalstoffe und kann als natürliche **Multivitamin-Mineraltablette** angesehen werden und ist besonders wertvoll in Kombination mit Gerstengrassaftpulver, welches weitere Mineralstoffe und Vitalstoffe liefert. Auch diese beiden liefern uns sehr wertvolle Farbstoffe. Wer spirituell interessiert ist, wird sich freuen, dass laut Anthony William sehr mächtige Wesenheiten für die tiefgrüne Farbe von Spirulina verantwortlich sind.

Spirulina wird z. T. industriell angebaut und daher verwende ich nur Bio-Spirulina z. B. von Biotona, GSE oder Vimergy. Die My Fait Trade Spirulina stammen aus China.

Von der Verwendung von **Chlorella-Algen** rät Anthony William ab! Denn laut Anthony / Spirit lösen diese zwar auch Schwermetalle aus dem Gewebe, aber sie halten diese aber nicht so wie Spirulina sicher fest, sondern lassen ggf. Toxine unkontrolliert im Körper wieder los, so dass es zu einer Verschiebung der Schwermetallbelastung und zu neuen Beschwerden kommen kann. Da Spirulina im Körper sicher festhält, was es an Toxinen einmal bindet, braucht man auch keine Angst zu haben, dass das Spirulina ggf. schon durch die Umwelt vorbelastet ist. Nur wenn es zu sehr beladen ist, kann es einfach nicht noch mehr Giftstoffe aufnehmen. Daher empfehlen wir Bio-Spirulina.

Bezugsquelle der von Anthony William über alles geschätzten original **Vimergy-Produkte**: deutschsprachiger Shop in NL <https://www.supplementa.com/kat-aktion/vimergy/V301230> oder telefonisch: 00800 - 17 17 67 17 (gebührenfrei aus EU und Schweiz)

Wenn Sie meine Arbeit fördern möchten, erwähnen Sie bitte bei einer telefonischen Bestellung, dass ich Sie vermittelt habe. Wenn Sie den Link verwenden, weiß Supplementa das automatisch, da es sich um einen sog. Affiliate-Link handelt.

TIPP Dosissteigerung - Eine Dosissteigerung können Sie wie folgt durchführen: Sie nehmen zunächst eine Messerspitze bzw. 1 oder 2 Stängel Koriander. So verfahren Sie ein paar Tage. Geht es Ihnen damit gut bzw. besser, steigern Sie. Sie lassen diese Dosierung wieder ein paar Tage gleich, z. B. 3 oder 5 Tage. Fühlen Sie sich wohl damit, langsam so weiter steigern. Wichtig ist es, dass Sie immer ein paar Tage eine Dosis beibehalten. So kann Ihr Körper wie ein guter Motor langsam hochfahren und wird nicht überfordert. Außerdem merken Sie rechtzeitig, wenn es zu viel sein sollte. Wenn vermehrt Symptome auftreten, wie z. B. Gehirnnebel, reduzieren Sie wieder auf die bisher gut vertragene Dosierung und halten diese eine Zeitlang bei. Sie werden einen Impuls bekommen, wann Sie wieder steigern können und sollte es doch noch zu früh sein, wissen Sie, was zu tun ist. Lernen Sie Ihren Körper besser kennen, damit Sie besser für sich sorgen können.



Morgenroutine

0,5 l – 1 l Wasser mit etwas Zitronensaft (ich würde weniger als 1/2 Zitrone nehmen, so viel, dass es Ihnen schmeckt, Anthony William trinkt 1 l mit 1 ganzen Zitrone jeden Morgen als erstes)

20 – 30 Minuten nichts essen / trinken

Selleriesaft: Selleriesaft ist eine Medizin, keine kalorische Mahlzeit, daher bitten anschließend (optimal nach 20 – 30 Minuten) frühstücken, am besten zunächst den

Leberrettungssmoothie oder Schwermetallentgiftungssmoothie

Sie können diesen auch in zwei Portionen über den Vormittag verteilt essen / trinken

Küchengeräte - Bezugsquelle für hochwertige Slowjuicer und Standmixer - ein kleines Unternehmen mit Werkstatt in Österreich, das Europaweit versendet: <https://www.eujuicers.de/#boye>

Slowjuicer oder Zentrifuge? Ich empfehle ganz klar einen Slowjuicer zu verwenden: Diese pressen über eine Schnecke das Pressgut aus. Die Schnecke dreht sich langsam und kraftvoll. Dadurch wird nur wenig Sauerstoff in den Saft verwirbelt und die Oxidation hält sich in Grenzen. Eine Erhitzung findet nicht statt. Der Saft hat Rohkostqualität, Enzyme und Vitalstoffe bleiben weitestgehend erhalten. Ein weiteres Plus ist die leise Arbeitsweise dieser langsam drehenden Entsafter, der sog. Slowjuicer.

Meine Empfehlung: Der Sana Omega 707 Slowjuicer, den ich selbst verwende und auch Anthony Williams verwendet hat. Er hat eine Welle und ist sehr gut für langfaserige Blattgemüse wie z. B. Stangensellerie und auch Kräuter geeignet. Mit weichem Gut, also Obst tut er sich etwas schwer. Am besten entsaftet man abwechselnd festes und weiches Gut, z. B. Apfel und Möhre direkt im Wechsel, damit die Welle gut arbeiten kann, wie ein Förderband zieht sie die Fasern durch die Presse. Ich entsafte täglich Staudensellerie und nicht so häufig Obst. Das kommt bei mir eher in den Smoothie oder wird direkt genossen. Daher bin ich mit meiner Wahl nach wie vor sehr zufrieden, zumal er super schnell gereinigt ist: Ich brauche dafür keine 3 Minuten. Preis: ca. 450 EUR.

Der wohl **beste Slowjuicer ist der Angel Juicer**: Er hat zwei Wellen und kann langfaserige Blattgemüse wie z. B. Stangensellerie und Kräuter hervorragend entsaften und kommt auch mit weichem Gut, wie z. B. Obst gut zurecht. Ein Nachteil ist, dass er aufwändiger zu reinigen ist als der Sana Omega 707. Mir wurde berichtet, dass die Reinigung ca. 15 - 20 Minuten dauern kann. Der Preis beträgt um die 1200 - 1600 Euro, je nach Modell.

Meine Empfehlung für einen Standmixer: Kuvings Vakuum-Standmixer SV-500, den ich auch benutze für meinen täglichen HMDS, für die Spinatsuppe und leckere (Salat-)Soßen, wie sie in meiner Rezeptsammlung beschrieben sind. – Wenn Sie diese noch nicht haben, finden Sie sie auf meiner Webseite als kostenlosen Download: <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/>

Durch die Vakuum-Funktion oxidiert der Smoothie kaum, ist schmackhafter und hält länger frisch, auch nach dem Umfüllen in ein Schraubglas. Es wird häufig unterschätzt, wie viel Sauerstoff tatsächlich beim Mixen in das Püree verwirbelt wird. Für einen Hochleistungsstandmixer mit 32.000 U/min. ist er relativ leise. Aber wirklich leise ist so ein Mixer natürlich nie. Er ist schnell gereinigt und angenehm in der Handhabung durch einen relativ großen Behälter und pfiffig angeordnete Messer. Schade finde ich allerdings, dass Mixer über 30.000 U/min. aus Sicherheitsgründen (noch?) keinen Glasbehälter haben



können. Daher hat der Kuvings einen bpa-freien Kunststoffbehälter. Aber die beste Nachricht: Er bringt wirklich ein super smoothes Mixergebnis! Preis: ca. EUR 650.

Anfangs kann man auch einen **Pürierstab** für Smoothies & Co. verwenden. Aber mein billiges Gerät, das ich hatte, hat nur wenige Tage durchgehalten. Anschließend habe ich zunächst mit dem hochwertigen, kraftvollen Zauberstab gearbeitet, aber der ist vom Pürierergebnis wirklich kein Vergleich zu so einem Hochleistungsstandmixer.

Lebermorgen - Eine Entlastung der Leber wird z. B. durch die Einhaltung des Lebermorgens außerordentlich gut gefördert. Das bedeutet, nur Obst / Gemüse / Salat / Kartoffeln im Laufe des Vormittages bzw. des Tages zu essen, ohne jegliche Fette auch keine aus Nüssen, Samen, Avocado, Olive, Kokos, die zu den „**guten Fetten**“ gehören. Zum Mittag- Nachmittag- oder Abendessen können in Maßen Fette gegessen werden, es können diese jedoch noch um die Hälfte zur üblichen Menge reduziert werden, so die Empfehlung von Anthony William. Bitte beachten: Eiweißreiche Lebensmittel haben immer auch viel Fett! – Die Fettverdauung belastet die Leber sehr. Wenn Sie es weglassen, hat die Leber endlich Kapazität zum Aufräumen. Durch das dauerhafte Anhäufen von Altlasten entsteht chronische Krankheit.

Sie könnten nach einiger Zeit dieser Ernährung und Leberregeneration auch die **3-6-9-Leberkur** aus dem Buch "Heile Deine Leber machen", welches zu einer sehr tiefen Erneuerung und Reinigung der Leber führt und beste Voraussetzungen für eine positive Entwicklung der Gesundheit bringt. Danach kann Ihre Leber umso besser entgiften!

Wichtig für die Entgiftung: Versorgen Sie Ihre Leber und Ihre Zellen mit lebendigem **Wasser!** Übliches Leitungswasser / Mineralwasser ist nicht hydrierend für den Körper. Sie brauchen frische Pflanzen (-säfte), um ihre Zellen mit brauchbarem, lebendigem Wasser zu versorgen. Lesen Sie bitte dazu meine Übersetzung zur chronischen Dehydration, die sehr viele Menschen betrifft, einem Blog-Beitrag von Anthony William. Kostenloses Download: <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/>