



Mono-Eating / Mono-Essen nach Anthony William

Was kann ich noch essen? Ich vertrage nichts. Wie kann ich trotzdem von den Ernährungsempfehlungen von Anthony William profitieren? - Mono-Essen kann eine unglaubliche Möglichkeit für alle sein, die so gut wie nichts mehr vertragen. Wählen Sie eine der unten genannten Optionen, was Sie über einen Zeitraum von mindestens 1 Woche ausschließlich essen wollen und essen Sie davon möglichst viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Wenn Ihnen Mono-Essen nicht zusagt, Sie aber eine Kur machen wollen, ist vielleicht die 3-6-9-Leberreinigung etwas für Sie. Eine entsprechende Ausarbeitung und zugleich Einführung in die Ernährung nach Anthony William finden Sie hier: <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/>

Mono-Eating Möglichkeiten, alle jeweils optional mit Salat (möglichst biologisch angebaut)

- Banane – am besten im mittleren Reifezustand: gelb mit mehr oder weniger braunen Flecken
- Papaya – bestellen Sie die Früchte Kistenweise beim Lebensmittelhändler Ihres Vertrauens oder z. B. online bei Jurassic Fruits
- Banane und Papaya
- Gedünstete Kartoffeln, möglichst Bio (wichtig!!!, dünsten, am besten in einem Glas- oder Keramikeinsatz, z. B. zu beziehen beim Waschbär-Versand, nicht die Kartoffeln einfach kochen!)
- Gedünstete Erbsen (keine Trockenerbsen, kein Erbsenproteinpulver sondern TK oder frische grüne Erbsen, möglichst in Bio-Qualität)
- Gedünsteter Kürbis und gedünstete grüne Bohnen („Schnippelbohnen“, nicht getrocknete Bohnenkerne), Rosenkohl, Spargel. Diese Variante ist für nicht ganz so stark empfindliche Menschen geeignet, die es sich nicht vorstellen können, 100 % Mono zu essen.

Tipps

Trinken Sie 500 – 1000 ml **Zitronen- oder Limettenwasser** direkt nach dem Aufwachen. Optimal ist es, den Saft von ½ Frucht auf ½ l Wasser zu verwenden. Wenn Sie das nicht mögen bzw. können, nehmen Sie weniger, so dass es für Sie angenehm ist, auch wenn es zunächst nur 1 Tropfen pro ½ l Wasser wäre.

Nach 15, optimalerweise 20 – 30 Minuten trinken Sie 500 ml frisch gepressten **Staudenselleriesaft**. Wenn das zu viel für Sie erscheint, beginnen Sie mit einer geringeren Menge, 50 oder 100 ml, was Sie sich zutrauen und steigern Sie in Ihrem Tempo. Es kann hilfreich sein, langsam auf bis zu 1 l zu steigern. Wenn nötig, können Sie auch eine Hälfte Saft morgens und den Rest später wieder, z. B. am Nachmittag auf nüchternem Magen trinken. Nach Anthony gelten Sie als **nüchtern**, wenn Sie mindestens folgende **Abstände** eingehalten haben (aus dem Buch Sellerie Saft):

Zusammengestellt von Heidi Boye, Heilpraktikerin – www.virusstudie.com - Ohne Gewähr – für Ihre individuelle Situation können andere Empfehlungen gelten. Nur Sie selbst können für sich Verantwortung übernehmen!



- 30 Minuten nach einem Getränk wie Wasser, Tee, Saft
- 60 Minuten nach dem Genuss von Obst
- 1 – 2 h nach dem Genuss einer leichten Mahlzeit
- 3 – 4 h nach dem Genuss einer Mahlzeit mit viel Fett bzw. tierischem Eiweiß

Optional können Sie statt Selleriesaft frischen **Gurkensaft** in derselben Art und Weise / Menge zu sich nehmen oder zusätzlich frisch gepressten Gurkensaft später am Tag trinken. Wichtig; warten Sie nach dem frischen Saft auch wieder 15 bis optimalerweise 20 – 30 Minuten, bevor Sie etwas anderes essen oder trinken, damit auch dieser Saft pur durch Ihren Magen- und Darmtrakt wandern kann und damit seine volle Wirkung erreichen kann.

Wählen Sie eine der obigen Mono-Eating Möglichkeiten aus und essen Sie das in **vielen kleinen Mahlzeiten** über den Tag verteilt. Sie können mit der ersten kleinen Mahlzeit 20 – 30 Minuten nach Ihrem frischen Saft beginnen, oder erst gegen Mittag, wenn Sie das bevorzugen. Bleiben Sie möglichst mindestens 1 Woche bei der Möglichkeit, die Sie ausgewählt haben. Wenn Sie bemerken, dass die gewählte Option doch ungünstig für Sie ist, wählen Sie eine andere aus, aber wechseln Sie nicht immer hin und her. Sie entlasten Ihren Verdauungstrakt, wenn Sie Mono-Eating durchführen und auch Ihre Leber kann zu einer tiefen Reinigung kommen. Wenn Sie viel hin und her wechseln, verspielen Sie den Vorteil des Mono-Eating. Frischer Zitronensaft ist jederzeit erlaubt als Zugabe zum Salat, Trinkwasser bzw. zum ausgewählten Nahrungsmittel.

Neben den genannten frischen Säften und dem Zitronenwasser am Morgen **trinken** Sie ca. zusätzlich 1 l Wasser täglich mit etwas Zitrone oder frischen Kräutern, damit es lebendig ist. Sie können auch mehr trinken, je nach Ihrem Empfinden. Trinken Sie nicht direkt zu den Mahlzeiten. Sie können auch zusätzlich zu den genannten Getränken reines Kokosnusswasser trinken (keine Kokosmilch!). Achten Sie darauf, dass es nicht pink ist und keine Zusatzstoffe enthält. Kokosnusswasser, auch erhitztes, ist lebendige Flüssigkeit.

Anthony sagt: Jede Frucht, Knolle, jedes Blatt ist für sich perfekt und braucht nichts zusätzlich, um vollständig assimiliert werden zu können. Die Theorie der fettlöslichen Vitamine, die nur mit extra Fetten aufgenommen werden können, stimmt laut Anthony William so nicht. Daher geben Sie bitte **kein Fett**, keine Butter oder Öl an Ihr Essen, siehe auch unten; belastende Lebensmittel.

Wie lange? Die Dauer des Mono-Essens hängt von der Schwere der Erkrankung ab. Achten Sie auf Ihre Symptome. Haben Sie keine Angst vor Mangelerscheinungen. Die Mono-Optionen wurden mit Bedacht von Spirit ausgewählt. Wenn Sie chronisch Magen-Darm-krank sind, haben Sie so wie so Mängel an Vitalstoffen. Das Mono-Essen kann Ihren Magen-Darm-Trakt wiederherstellen und dann können Sie wieder genügend Vitalstoffe aus Ihrer Nahrung ziehen. Sie können die Mono-Ernährung im Einzelfall über Monate durchführen. Beginnen Sie mit einer Woche und entscheiden Sie selbst, wie Sie weiter machen wollen.

Zusammengestellt von Heidi Boye, Heilpraktikerin – www.virusstudie.com - Ohne Gewähr – für Ihre individuelle Situation können andere Empfehlungen gelten. Nur Sie selbst können für sich Verantwortung übernehmen!



Warum? Mono-Ernährung beruhigt den Magen-Darm-Trakt, hilft, die gute Darmflora zu regenerieren und hungert die krankmachenden Keime aus, so dass Ihr Körper in eine sanfte Entgiftung übergehen kann. Durch die gezielte Auswahl der Nahrung kann Ihr System wieder Zugang zu den Nähr- und Vitalstoffen finden wie nie zuvor. Wenn unser Verdauungstrakt – wie durch diese Art des Mono-Essens – eine Pause erhält von radikalen Fetten und komplizierten Mahlzeiten, kann es zu einem Reset kommen, der Ihrem ganzen Selbst nützen kann.

Vermeiden Sie Salz, Soßen und Gewürze. Halten Sie das Mono-Eating so einfach wie möglich. Essen Sie keine der folgenden „**Troublemakerfoods**“

- **Stufe 1 im Weglassen von belastenden Nahrungsmitteln**, das wichtigste bzw. belastendste zuerst: Eier, Milchprodukte (von allen Tieren), Gluten, Softdrinks, seien Sie achtsam mit Ihrem Salzkonsum; wenn Sie Salz verwenden wollen, nehmen Sie unraffiniertes reines Himalaya-, Stein- oder Meersalz ohne Zusatzstoffe.
- **Stufe 2:** alles Genannte plus Schweinefleisch, Tunfisch, Mais
- **Stufe 3:** alles Vorgenannte plus alle industriellen Speiseöle, Soja, Lammfleisch, Fisch und Meeresfrüchte (bis auf Wildlachs, Forelle und Sardinen)
- **Stufe 4:** alles Vorgenannte plus Essig, auch Apfelessig, fermentierte Nahrungsmittel, auch Kombucha, Sauerkraut, Coconut Aminos sowie Koffein, also Kaffee, Matcha, Mate und Kakao / Schokolade
- **Stufe 5:** alles Vorgenannte plus Getreide bis auf Hirse und Hafer in Maßen, alle Öle, inklusive der gesünderen Öle, wie natives Olivenöl, Walnußöl, Avocadoöl, Leinöl etc.
- **Bonus:** Für noch bessere, schnellere Resultate, können Sie Salz ganz weglassen. Saubere Gewürze und Kräuter können Sie essen, wenn Sie wollen. Vermeiden Sie radikale Fette (alle Öle) eine Zeitlang vollständig. Außerdem ist es ratsam, folgende Stoffe zu vermeiden bzw. zu begrenzen: Alkohol, natürliche und künstliche Aromen, Nährhefe, Zitronensäure, Aspartam und andere künstliche Süßstoffe, Glutamat (MSG), Formaldehyd, Konservierungsstoffe

Wenn Sie zu anderen Speisen übergehen wollen, also das Mono-Essen beenden wollen, gehen Sie langsam vor und vermeiden Sie möglichst erst einmal weiterhin die belastenden Nahrungsmittel. Machen Sie einen Baby-Schritt nach dem anderen, haben Sie Mitgefühl mit sich selbst. Vertrauen Sie auf sich selbst und Ihre Selbstheilungskräfte.

Quelle: Medical Medium „Cleanse to heal“ Seite 188ff

Das Buch wird voraussichtlich am 11.11.2020 auf Deutsch erscheinen unter dem Titel: „Heile Dich selbst“

Zusammengestellt von Heidi Boye, Heilpraktikerin – www.virusstudie.com - Ohne Gewähr – für Ihre individuelle Situation können andere Empfehlungen gelten. Nur Sie selbst können für sich Verantwortung übernehmen!

Naturheilpraxis Heidi Boye

Therapie & Seminare ✨ Heilpflanzengarten

Seestraße 6 a ☀ 23829 Wittenborn ☎ 04554 – 70 39 74

📖 www.naturheilpraxis-boye.com ∞ www.virusstudie.com ☞ Instagram heidi_boy_e_3



Weitere Tipps:

Gehen Sie so viel wie möglich in Ihren Garten und / oder in die Natur. Sie können sich dort auch hinsetzen / hinlegen. In der Natur erhalten Sie die Nahrung, die Sie für die Regeneration benötigen. Wenn möglich, setzen Sie sich mindestens 10 Minuten täglich dem direkten Sonnenlicht aus, aber „braten“ Sie nicht stundenlang in der Sonne. Wenn Sie sehr empfindlich sind – und das wird so sein, sonst würden Sie nicht die Mono-Ernährung in Betracht ziehen – informieren Sie sich auch über **Wasserfilter** und **Strahlenschutz**. Hinweise dazu finden Sie auf meiner Webseite <https://www.virusstudie.com/start/bezugsquellen/>

Wenn es Ihnen möglich ist, versorgen Sie sich mit qualitativ hochwertigen **Nahrungsergänzungsmitteln** wie jenen der Firma Vimergy. Dazu berate ich Sie gerne. Soviel im Allgemeinen: Die Basismittel, die im Prinzip jeder benötigt sind (in dieser Reihenfolge):

- Vitamin B12 (möglichst zusätzlich 5-MTHF, die bioaktive Folsäure, z. B. von Firma Thorne, s. Bestellzettel unter obigem Link für die Bezugsquellen)
- Zinksulfat oder Zinkpikolinat
- Micro C (früher Ester C), ein gepuffertes, gut verträgliches Vitamin C (wir empfehlen keine Ascorbinsäure)

Bezugsquelle (Affiliate-Link) für **Vimergy-Produkte**

<https://www.supplementa.com/kat-aktion/vimergy/V301230>

Wichtig: Nahrungsergänzungsmittel müssen oral aufgenommen werden, um verwertbar zu sein: Die Darmbakterien und die Leber machen sie erst bioverfügbar, Anthony sagt, sie segnen sie. Injizierte Vitalstoffe können eine Belastung für den Körper darstellen.

Lesen / hören Sie Beiträge von Anthony William - im Original schwingen so viel Liebe und Mitgefühl von Anthony und Spirit mit. Wenn Sie kein Englisch können, hören Sie übersetzte Beiträge, auch diese können Sie weiter motivieren und informieren – hier finden Sie eine (unvollständige) Übersicht: <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/> . Wenn Sie Englisch können, nutzen Sie Anthony's Heilungspfad, den er auf seiner Webseite kostenfrei anbietet: <https://www.medicalmedium.com/healingpath>

Der Friede sei mit Ihnen!

Tischspruch von Angelus Silesius (1624 – 1677)

*Das Brot ernährt uns nicht
Was uns im Brote speist
Ist Gottes ew'ges Wort,
Ist Leben, ist Geist.*

Geleit von Rudolf Steiner (1861 – 1925)

*Der Mensch findet des ewigen Grund,
Wenn er mit vollem Vertrauen,
In seines Wesens Tiefen ahnet
Des Gottes Werk.*

Zusammengestellt von Heidi Boye, Heilpraktikerin – www.virusstudie.com - Ohne Gewähr – für Ihre individuelle Situation können andere Empfehlungen gelten. Nur Sie selbst können für sich Verantwortung übernehmen!