



## Checkliste chronische Virus-Infektionen

### Alles, was Viren wie z. B. das Epstein-Barr-Virus und humane Herpesviren fördert / bzw. „ernährt“

Die besondere Belastung eines Menschen kann dazu führen, dass die Viren sich extrem vermehren und stärkere / weitere Symptome hervorrufen bzw. in die nächste Phase gehen. Bei starker Vermehrung nehmen auch die Toxine / Giftstoffe zu, die alle möglichen Symptome hervorrufen können und insbesondere Nerven schädigen und das Immunsystem sowie die Leber überlasten. Folgende Faktoren begünstigen eine chronische Virus-Infektion:

- **Stress**, z. B. Verlust/Trennung von geliebtem Menschen, Pflege eines Angehörigen, finanzielle Sorgen, Operation, schwere Verletzung (körperlich wie seelisch) ... Adrenalin wird bei Stress ausgeschüttet und ist Nahrung für das Virus!
- Schlafstörungen (= Stress)
- Amalgam-Freisetzung (besonders die „Sanierung alter Füllungen“)
- Belastung mit giftigen Leichtmetallen, Halbmetallen, Schwermetallen
- Insektizide, Pestizide, DDT (längst nicht aus der Nahrungskette verschwunden; eine DDT-Belastung ist vererbbar)
- Glutamat
- Aromen, auch die sog. Naturidentischen
- Zitronensäure (wird meist unter gentechnischer Anwendung aus Mais gewonnen)
- Schimmelpilze
- Quecksilber (z. B. im Seefisch)
- Zinkmangel
- Vitamin B12-Mangel
- Vitamin C-Mangel
- Mangel an lebendigem Wasser „chronische Dehydratation“ wird auch vererbt
- Medikamente, z. B. Antibiotika, Benzodiazepine (Psychopharmaka)
- Hormone, bes. Umstellungen in der Pubertät, Geburt, Schwangerschaft (das Virus „ernährt“ sich von Hormonen)
- Partydrogen
- professionelle Teppichreinigung
- frische Anstriche
- Baden bei Algenblüte (= Sauerstoffmangel im Wasser)
- Insektenstiche, Zeckenbisse
  
- Bestimmte Nahrungsmittel:  
Eier (enthalten natürlicherweise Hormone und zu viel Fett); Milchprodukte; Gluten; Rapsöl; Soja; Mais; Schweinefleisch, ggf. Seefisch (s.o. Quecksilber), zu hoher Fettkonsum (auch „gute“ Fette wie Nüsse, Samen nur in Maßen)



## „Heilnahrung“

= alles, was Viren bekämpft bzw. ihnen seine Lebensbedingungen erschwert bzw. die häufigsten Zielorgane Leber, Milz, Lymphsystem, Schilddrüse, Nervensystem, Immunsystem unterstützt. Wichtig ist die Qualität der Heilnahrung: Möglichst aus biologischem Anbau, soweit möglich lokal erzeugt, denn auch dieses trägt zu einer weniger belasteten Umwelt bei. Und: Keine Angst vor Obst und Trockenobst in größeren Mengen. Neue Ernährungskonzepte vermeiden Obst, doch sie sind ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung zur Deckung von Vitalstoffen und „gutem“ Zucker. Jede Zelle braucht Zucker und ganz besonders Gehirn, Herz und Leber. Isolierter Fruchtzucker sollte jedoch vermieden werden, weil er die Leber belastet.

## Nahrungsmittel

- Artischocke
- Ahornsirup
- Rotalge: Lappentang „Dulse“ *Bezugsquelle (Affiliate-Link): kleiner Familienbetrieb in Galizien, Versand aus D: <https://algamar.de/?ref=545>*
- Braunalgen
- Avocado (in Maßen, weil hoher Fettanteil)
- Bananen
- Beeren, besonders wilde Heidelbeeren / wilde Blaubeeren !
- Birnen
- Blumenkohl (alle Kreuzblütler ! enthalten antivirale Senföle: Kohl...)
- Datteln
- Feigen
- Fenchel-Gemüse
- Granatapfel
- Grünkohl (Kreuzblütler)
- Gurke
- Hanfsamen
- Honig (naturrein und unerhitzt / kaltgeschleudert)
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Kokosnuss
- Mango
- Nüsse
- Mandarinen
- Orangen
- Papayas
- Rettich (Kreuzblütler)
- Radieschen (Kreuzblütler)



- Rucola (Kreuzblütler)
- Salat (bes. Kopfsalat und Römersalat)
- Stangensellerie = Staudensellerie !
- Sesam
- Spargel (besonders grüner)
- Spinat
- Sprossen / Keimlinge
- Süßkartoffel
- Tomaten
- Zitronen bzw. Limetten
- Zwiebeln, Frühlingszwiebeln

## **Heil- und Würzkräuter je nach Geschmack und Bedarf**

- Algen, div. s.o. (auf Bio-Qualität achten: Algen können Schwermetalle aufnehmen – in einem belasteten Körper helfen sie bei der Schwermetallentgiftung und liefern eine große Vielfalt an Vitalstoffen.
- Ashwagandha (Heilpflanze, auch Schlafbeere oder Winterkirsche genannt)
- Curcuma = Gelbwurz (Curcuma zanthorrhiza)
- Basilikum (Ocimum basilicum)
- Blasentang (Fucus vesiculosus)
- Brennnessel (Urtica dioica / Urtica urens)
- Brunnenkresse (Kreuzblütler)
- Fenchelsamen (Foeniculum vulgare) !
- Fettblatt, kleines (Bacopa monnieri)
- Gerstengrassaft-Extrakt
- Hagebutten, auch als Pulver erhältlich z. B. von Govinda
- Holunder (Sambucus nigra) als Saft / Tee
- Ingwer (Zingiber officinale)
- Kamille (Chamomilla matricaria)
- Kapuzinerkresse (Tropaeolum majus)
- Katzenkralle (Lianenartige Pflanze aus dem Amazonasgebiet)
- Knoblauch (Allium sativum) der Vollständigkeit hier noch einmal genannt)
- Koriander (Coriandrum sativum) Im Buch steht „Korianderkraut“, doch auch die Samen haben entstauende und entgiftende Wirkung. – Ungenauigkeit bei der Übersetzung?
- Lindenblüten (Tilia europaea)
- Petersilie (Petroselinum)
- Propolis (Bienenkitharz, keine Pflanze)
- Rosmarin (Rosmarinus officinalis)
- Rot- oder Wiesenklees (Trifolium pratense)
- Salbei (Salvia officinalis)
- Spirulina (vorzugsweise aus Hawaii)
- Spitzwegerich (Plantago lanceolata)



- Sternanis
- Süßholz
- Taigawurzel = Sibirischer Ginseng (Eleutherococcus)
- Thymian (Thymus vulgaris) !
- Wasserhanf / Wasserdost (Eupatorium)
- Weidenröschen, kleines (das verkannte „Unkraut“)
- Zitronenmelisse (Melissa officinalis) ! besonders stark in Kombination mit Majoran bzw. Blütendost / wildem Majoran
- Zwiebeln (der Vollständigkeit hier noch einmal genannt)

**! diese wurden besonders hervorgehoben**

## Allgemeine Hinweise zur Unterstützung der Gesundheit

- **Entgiftung** durch natürliche Nahrung aus biologischem Anbau (Obst, Gemüse, Kräuter, Gewürze, Wildpflanzen, verschiedene Algen (nur Bio-Qualität, da konventionelle Algen mit Schwermetallen belastet sein können, s.o.)

### **Schwermetallentgiftungs-Smoothie** (Rezept s.u.)

Giftstoffe sind Nahrung für die Viren und belasten die Leber

- **Leber-Heilnahrung** (z.B. bis zu ½ kl. **Zitrone** auf ½ l Wasser am besten morgens ½ Stunde vor dem Frühstück trinken - durchspült die Leber; Wichtig: Entlastung der Leber durch deutliche Reduzierung des Fett- und Giftkonsums, besonders belastend ist die Kombination von fett- und reich an raffiniertem Zucker. Die beste Heilnahrung sind alle rohen Bio-Früchte und getrocknete Bio-Früchte insbesondere in Kombination mit rohem „Grünzeug“. Fettkonsum belastet die Leber auf das Ärgste, auch häufiger Genuss von „gesunden“ Fetten.

**Tipps zur Leberentlastung:** Morgens oder wenn möglich über den Tag fettfrei essen (= sog. „Lebermorgen“) und erst mittags bzw. abends wenig gesundes Fett essen, das sind Nüsse, Samen, Avocado, Kokos, Olive. Pro Mahlzeit max. 15 % gesundes Fett. So bekommt die Leber Kapazität zum „Aufräumen“ der Altlasten, die zu den chronischen Symptomen geführt haben (s.u.).

- **Heilnahrung für die Nebennieren & Leber**

Bei Störungen der Nebennieren und chronisch belasteter Leber, erkennbar z. B. an Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Depression bzw. Lebersymptome: erhöhte Blutfettwerte, Süßhunger, kein Sättigungsgefühl, Magen-/Darmsymptome etc. kann es heilsam sein, **alle 1 ½ - 2 h etwas / wenig zu essen** statt 3 große Hauptmalzeiten. Spätestens 2 h nach einer Mahlzeit beginnt der Blutzucker abzufallen. Ist die Leber überlastet, hat sie wahrscheinlich keine Glukose, die sie jetzt dem Körper zur Verfügung stellen kann. Dann müssen die Nebennieren einspringen und Adrenalin als Ersatzbrennstoff liefern. Die Reste muss die Leber dann „aufräumen“, weil Adrenalin die Nerven und Schleimhäute reizt und „Virennahrung“ erster Ordnung ist.



## - Heilnahrung für den Darm

der Bio-Film auf **Bio**-Obst/Gemüse kann die Darmflora besser stärken als alle synthetischen Darmbakterien: Durch vorsichtiges Spülen bleibt dieser erhalten. Selbstgezogene **Keimlinge / Sprossen** tragen auch diesen Bio-Film und dazu viele Vitalstoffe. Die obigen Kräuter und Nahrungsmittel stärken die gesunde Flora, die wie auch die Leber bei der Synthetisierung bzw. Aufwertung (Bioverfügbarkeit) von bestimmten Vitaminen mitwirken.

## Chronische Dehydration

Ganz kurzgefasst: Laut Anthony William sind die meisten Menschen schon von Geburt an oder im Laufe des Lebens entwickelt chronisch dehydriert. Hält dieser Zustand an bzw. verschlechtert sich die Lage, kommt es zu „dickem Blut“, was Grundlage für viele schwere Krankheiten ist, allen voran den Durchblutungsstörungen (Schlaganfall, Herzinfarkt...), Gallensteinen, neurologischen Symptomen wie Ängsten, Panik, Depression, aber auch das Immunsystem hat es schwerer, so dass Entzündungen und Krebs sich breit machen können und der Organismus kann sich nur schwer entgiften. Chronischer Mangel an lebendigem Wasser belastet die Leber schwerwiegend.

Dehydrierende Stoffe sind: Giftstoffe (Schwermetalle wie z. B. Quecksilber, Chlor und Fluor, Pestizide, Industriegifte...), tierisches Eiweiß bzw. tierisches Fett, Kaffee, Alkohol, schwarzer / grüner Tee, kohlenensäurehaltige Getränke, Knochenbrühe, Essig, gekochte Speisen, Kochsalz. Wenn Spuren von Chlor oder Fluor im Wasser sind, kann es extrem dehydrierend sein! Das heißt nun nicht, dass Sie die vorgenannten Stoffe zu 100 % meiden müssen, aber Sie sollten den Gebrauch so gut es geht einschränken und wenn Sie z. B. gerne Kaffee trinken, gleichen Sie es anschließend mit einer der folgenden Maßnahmen wieder aus: Essen Sie zu gekochtem immer auch etwas Rohes, sei es eine halbe Gurke, Tomaten und/oder streuen Sie frische Kräuter über das leicht abgekühlte Essen.

Folgendes versorgt den Körper mit lebendigem Wasser: Rohes Obst und Gemüse, Salat, Kräuter, Kokosnusswasser (auch wenn es erhitzt wurde), Zitronenwasser, frisch gepresste Säfte, insbesondere Gurkensaft und Selleriesaft, Smoothies, für bis zu 6 h in „gutes Wasser“ gelegte (gehackte) frische Kräuter, z. B. Pfefferminze. Ein Spritzer frischer Zitronensaft belebt Kräutertee oder „gutes Wasser“.

## FOQ – Was ist qualitativ hochwertiges Wasser?

Unser Oberflächenwasser ist tot, da es durch die Atmosphäre als Regen gefallen ist und alle Lebenskräfte durch die Strahlung und Giftstoffe in der Atmosphäre aufgebraucht wurden. Aber die Pflanzen können dieses Wasser wiederbeleben! Jedes frisches Pflanzenwasser (frischer, roher Saft) ist also lebendig. – Leitungswasser können Sie durch einen potenten Filter aufbereiten, um es von Schadstoffen zu befreien, aber dennoch ist es tot. Zur Wiederbelebung reicht es, dem gefilterten



Wasser etwas frischen Zitronen- oder Limettensaft hinzuzufügen oder frische Kräuter einzulegen (s.o.). Auch Honig und alle anderen frischen Pflanzensäfte beleben das Wasser.

*Ausführlicher Beitrag zur chronischen Dehydration unter <https://www.virusstudie.com/start/hinweise/>*

## Altlasten der Leber

Seit der industriellen Revolution wurden mehr Giftstoffe freigesetzt als jemals zuvor. Quecksilber wurde über Jahrhunderte hinweg als „Heilmittel“ verabreicht. Die Belastungen werden von Generation zu Generation höher, da Giftstoffe vererbt werden. Heute kommt noch die ständig weiter steigende Strahlenbelastung hinzu. Auch diese wird vererbt werden... Die Leber kann sehr viel vertragen, aber heute müssen wir beginnen, sie zu pflegen, denn sie ist das Zentrum für unsere körperliche, seelische und spirituelle Gesundheit. Belastungen für die Leber sind u.a.

- Chemische Neuroantagonisten wie Kunstdünger, Insektizide, Pestizide, DDT, Rauch, Fluoride, Chlor... (hoher Vererbungsfaktor!)
- Lebensmittelzusatzstoffe aus industriell verarbeiteter Nahrung wie Glutamat, Aromen reichern sich über Jahrzehnte in der stagnierenden Leber an
- Petrochemische Stoffe (Gift für das Zentralnervensystem!)
- Künstliche Duftstoffe, Haushaltschemikalien, synthetische Kosmetik
- Strahlung
- Pharmazeutika
- Viren deren Toxine und andere Pathogene
- Fette
- Alkohol auch in „dehydrierter Form“ in Trockenmedikamenten (z. B. Auszugsmittel Ethanol!) und bei äußerlicher Anwendung. Dennoch muss manchmal der Nutzen abgewogen werden, wie z. B. bei der Händedesinfektion im Krankenhaus.
- Giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle
- Adrenalin (Stress, lange Zwischenräume zw. Mahlzeiten)

## Problematische Nahrungsmittel noch einmal ausführlich

- Eier = Nährstoff für Pathogene (diese belasten u.a. die Leber)
- Schweinefleisch enthaltenes Fett beeinträchtigen die Leberfunktion sehr
- Milchprodukte = Nährstoff für Pathogene + stark schleimbildend: belastet lymphatisches System. Aber auch Zellen der Leber und Blutgefäße können von diesem Schleim „befallen“ werden. Er schwächt das Immunsystem
- Käse „Kategorie für sich“: Auch das Milchprodukt Käse ernährt Pathogene und ist der größte „Antreiber“ für Diabetes. Käse ist mitverantwortlich für die gestaute, träge Leber bzw. Fettleber. Schleimbildung s.o.  
Für Käseliebhaber: Nur zu besonderen Anlässen essen und gut für die Leber sorgen, z. B. doppelte Ration Selleriesaft trinken = 2 x 500 ml  
Probieren: Veganen Nusskäse als Alternative. Zum Überbacken / als Brotaufstrich siehe unten „Cashew-Käse“-Rezept



- Hormone (in Nahrungsmitteln): Störung des Hormonmanagements der Leber für den ganzen Körper
- Fettreiche Nahrungsmittel: Egal ob tierische oder pflanzliche Fette, mit der Fettverarbeitung ist die Leber erst einmal schwer beschäftigt und kann nicht „aufräumen“ bzw. muss andere wichtige aktuelle Aufgaben vernachlässigen. Fette, die aktuell nicht abgebaut werden können, werden in der Leber gespeichert und führen zur Fettleber und Übergewicht. Die Speicherkapazität der Leber für alle möglichen Stoffe ist begrenzt. Je mehr Fette sie einlagern muss, desto weniger Glukose, Vitamine, Hormone und auch Giftstoffe (zum Schutz des übrigen Körpers) kann sie speichern.
- Alkohol: Je nach Menge erhält die Leber erhält einen teilweisen oder völligen KO-Schlag! Wenn man schon viel Alkohol getrunken hat, sollte man nicht noch das übliche fett- und eiweißreiche „Katerfrühstück“ folgen lassen, sondern viel Obst essen und für die Zeit des „Katers“ auf Fette verzichten
- Salz trocknet unseren Körper aus und denaturiert die Fettzellen. Etwas unraffiniertes Meersalz oder gutes Steinsalz (z. B. Himalaya-Salz) verträgt die Leber. Besser wäre es, unsere Mahlzeiten mit Staudensellerie und seinem Saft, mit Kokoswasser, Spinat, Meeressgemüse, Zitronen und Limetten anzureichern, denn deren Natrium trocknet unsere Zellen nicht aus, es hilft minderwertige Salze auszuscheiden und reguliert zu niedrigen bzw. zu hohen Blutdruck.
- Gluten ernährt pathogene Keime in der Leber
- Mais aufgrund der starken gentechnischen Bearbeitung weltweit: dto.
- Rapsöl enthält leberschädigende noch unbekannte chemische Stoffe

Die gute Botschaft ist: Wir können mit kleinen Maßnahmen viel bewegen. Unser Körper ist extrem regenerationsfähig, wenn wir ihm die entsprechenden Möglichkeiten bieten. Suchen Sie sich zunächst einzelne Ideen heraus, überfordern Sie sich nicht und steigern sich langsam. Es geht nicht alles auf einmal. Sie werden die Entlastung wahrnehmen und Freude daran gewinnen. Das ist doppelter Genuss und nachhaltige Pflege für ein gutes Leben in einen vitalen Körper!

Herzliche lichtvolle Grüße für Ihren Heilungsweg  
Heidi Boye, Heilpraktikerin

P.S. Bitte geben Sie diese Informationen gerne weiter, sie gehört allen!

### **Anthony William's Bücher:**

„Heile Deine Schilddrüse“, „Mediale Medizin“, „Medical Food“ (deutsch)

„Heile Deine Leber“ (Auszüge finden Sie hier: <https://www.virusstudie.com/ernaehrung-nach-anthony-william/heile-deine-leber/>)

„Sellerie Saft“ (erscheint im Nov. 2019 auf Deutsch)

Ich kann sehr empfehlen, die Beiträge von Anthony William zu hören / lesen – im Original oder übersetzte – hier finden Sie eine (unvollständige) Übersicht: <https://www.virusstudie.com/start/hinweise/>  
Studieren Sie seine Bücher. So werden Sie immer mehr zu Ihrem eigenen Gesundheitsexperten!



Anthony William's Heilungspfad (38 ca. 10minütige Audios rund um die Gesundheit) und weitere Infos siehe seine Webseite [www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com) sowie <https://www.instagram.com/medicalmedium/>  
Ein Download zur Erklärung des Heilungspfades ist in Vorbereitung. Diesen finden Sie demnächst *unter* <https://www.virusstudie.com/start/hinweise/>

## Beitrag Fruit Fear – Angst vor Obst

<https://soundcloud.com/medicalmedium/fruit-fear> (Radiosendung von Anthony William in Englisch)  
[https://www.youtube.com/watch?v=OrGx\\_r8x9rc](https://www.youtube.com/watch?v=OrGx_r8x9rc) (D Übersetzung der obigen Sendung durch K. Petek)

Weitere „eingedeutschte“ Rezepte finden Sie auch auf meiner Webseite <https://www.virusstudie.com/ernaehrung-nach-antony-william/rezepte/>  
auf Instagram  
[https://www.instagram.com/heidi\\_boye\\_3/](https://www.instagram.com/heidi_boye_3/)

## REZEPTE für jeweils 1 Portion

### Zitronen(-Honig-)Wasser

½ bis 1 l Wasser

Etwas frisch gepresster Zitronensaft (bis zu ½ Zitrone auf ½ l Wasser)

Optional: 1 TL naturreiner Honig

Alternativ kann man den Honig auch separat (zu anderer Zeit) zu sich nehmen. Zitrone auspressen und ins Wasserglas geben. Mit Wasser (Zimmertemperatur) auffüllen und möglichst frisch trinken. Restliche Zitrone z. B. in einem Glasbehälter / Marmeladenglas im Kühlschrank verwahren. Nicht mit Folie abdecken, wer weiß schon, welche Stoffe die Zitronensäure aus der Folie löst...

**Tipps von Anthony William:** Es ist am wichtigsten, dieses Wasser morgens zu trinken, ca. ½ h vor dem Frühstück bzw. ½ h vor oder nach dem Sellerieaft. Aber auch im Laufe des Tages brauchen wir solches lebendiges Wasser, besonders nach dem Sport und speziell, wenn wir Kaffee getrunken haben. Lebendiges Wasser reinigt die Leber und ist zellverfügbar, d. h. die Zellen können es direkt nutzen. Auch naturreiner Honig allein bringt dem Wasser die Lebendigkeit zurück. Weitere Möglichkeiten, sein Wasser wieder zum Leben zu erwecken sind andere frisch gepresste Früchte wie z. B. Orange, Grapefruit, auch frisch gepresstes Gemüsewasser, z. B. das von Gurken.

**Tipps:** Wenn man krank ist und so recht nichts essen mag, besonders bei Übelkeit, sollte man laut Anthony William Birnen essen. Sehr gute Erfahrungen habe ich auch mit dem Zitronen-Honig-Wasser in solchen Fällen gemacht, besonders wenn man wirklich nichts herunterbekommt. Der Körper nimmt dieses Wasser unmittelbar auf und hilft so, den Wasser- und Zucker-Haushalt aufrecht zu erhalten. Trinken Sie dieses Wasser zum ersten Mal, wenn Sie nicht gleich wegmüssen, um in Ruhe Ihre Erfahrungen zu machen.

Trinken Sie abends ca. 1 h vor dem Schlafen gehen noch einmal 1/2 l lebendiges Zitronen-Wasser und trinken Sie möglichst immer nur lebendiges Wasser.





## Selleriesaft

Es muss **reiner, frisch gepresster Selleriesaft** sein, nur so kann der Körper auf die wichtigen Inhaltsstoffe des Staudensellerie wie z. B. sog. Clustersalze zugreifen, die die Virus- und Bakterienhüllen zerstören und die Erreger somit unschädlich machen, Leber und Lymphsystem reinigen und Balsam für die Nerven sind und Informationen enthalten für ein langes, gesundes Leben. Je nach Größe der Selleriepflanze (manche sagen auch Bund zu einer Pflanze) **braucht mein Entsafter 1 - 2 Pflanzen = 750 g, um auf die 16 oz = ca. 480 ml Saft** zu kommen, die für eine optimale Wirkung **täglich als Mindestmenge** empfohlen werden. Man kann natürlich auch mit weniger beginnen und die Menge zum Gewöhnen langsam steigern. Mehr kann immer getrunken werden - Anthony William: Für außerordentliche Resultate trinke täglich 2 x 480 ml! Zum Gewöhnen an den Geschmack kann man auch **zunächst** Apfel oder Gurke beimengen, aber um die Sellerie-Wirkung zu erhalten, muss der Selleriesaft völlig pur sein.

**Voraussetzungen** für eine optimale Wirkung sind, dass man den Saft **auf leeren Magen** trinkt und **mit weiterem Essen / Trinken wartet**, bis der Saft durch den Magen gegangen ist; das dauert nur **etwa 15 - 30 Minuten**. Nur so kann der Selleriesaft helfen, dass mehr der guten Magensäuren produziert werden - ja, es gibt auch zerstörerische Magensäuren, in der Naturwissenschaft kann man hier leider noch nicht unterscheiden. Am günstigsten ist es, den Selleriesaft morgens zu trinken, da dann die Entgiftungszeit des Körpers ist. Aber wem das nicht möglich ist, kann man ihn zu jeder anderen Zeit unter den genannten Bedingungen trinken. Nüchtern meint dann ca. 2 Stunden nach einer Mahlzeit oder 3 h wenn diese tierische Proteine/Fette enthielt bzw. 1 h nach Obst und ½ h nach Wasser o.ä.

Bezugsquelle (Affiliate-Link) Qualitätsentsafter, z. B. Slow Juicer Omega 707 mit Werkstattangebot: <https://www.eujuicers.de/#boye>

## Original Rezept des Heavy-Metal-Detox-Smoothie = Schwermetallentgiftungs-Smoothie

Zur Ausleitung von Schwermetallen aus "Heile Deine Schilddrüse", Seite 236 - Für 1 Portion (täglich)

2 Bananen

Saft von 1 oder mehr Orangen, frisch gepresst

2 Tassen wilde (!) Blaubeeren (ggf. TK) entspricht ca. 250 g

1 Tasse Korianderkraut = ca. 10 – 30 g

1 TL Gerstengrassaft-Pulver

1 TL BIO-Spirulina

1 EL atlantischer Lappentang (auch als Dulse bezeichnet – nicht aus dem Pazifik!)

*Bezugsquelle (Affiliate-Link) kleiner Familienbetrieb in Galizien, Versand aus D:*

<https://algamar.de/?ref=545>

Saft von 1 Orange, ggf. 1 Tasse Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)

Bei sensiblen Personen muss eventuell die Dosierung einzelner Bestandteile langsam gesteigert werden, es kann ratsam sein, mit einem halben Rezept und kleinen Mengen Koriander zu beginnen. Wenn Koriander zunächst gar nicht akzeptiert wird, kann zunächst auf Petersilie ausgewichen werden, diese wirkt anders als Koriander, so dass nach einiger Zeit auf Koriander umgestellt werden sollte, damit die volle Wirkung der Kombination einsetzen kann. Nach oben sind keine Grenzen gesetzt. Man kann, einmal angewöhnt auch größere Mengen einsetzen oder einzelne Bestandteile über den Tag verteilt zu sich nehmen. Lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten!



## Rezept Spinatsuppe, ohne Kochen!

300 g Strauch- oder Cherrytomaten

1 gr. Selleriestange

1 Knoblauchzehe

Saft von 1 Orange

125 g Babyspinat

2 Basilikumblätter

Optional: ½ Avocado

Zubereitung: Tomaten, Sellerie, Knoblauch und Orangensaft pürieren. Spinat nach und nach hinzupürieren, zuletzt das Basilikum und ggf. die Avocado. Alles glatt mixen und sofort genießen.

## Heilbrühe „Schilddrüsen-Heilbrühe“ nicht nur für die Schilddrüse!!! „Heile Deine Schilddrüse“ S. 228

Antivirale, mineralstoffreiche Brühe oder auch als (pürierte) Suppe:

2 Süßkartoffeln, grob gewürfelt

2 Selleriestangen, fein gewürfelt

2 Zwiebeln, fein gewürfelt

6 Knoblauchzehen

2,5 cm Kurkuma, frisch, geschält und zerkleinert

2,5 cm Ingwer, frisch, geschält und zerkleinert

1 Tasse fein gehackte Petersilie

4 Thymianzweige

1 EL Braunalgenpulver

2 EL atlantischer Lappentang in Flocken *Bezugsquelle (Affiliate-Link) kleiner Familienbetrieb in Galizien, Versand aus D: <https://algamar.de/?ref=545>*

2 l Wasser

Ca. 1 h köcheln lassen, abseihen und über den Tag verteilt schluckweise als heilende, aufbauende Brühe trinken oder als pürierte Suppe genießen.

## Cashew-Käse / Cashew-Aufstrich / Cashew-Dressing ...

Zutaten für die Füllmenge eines Zerkleinerers des Zauberstabes:

125 g Cashew-Bruch

frischer Saft von 1/2 - 1 Zitrone oder Limette

1 Dattel oder ein paar Rosinen (o. ä.)

1 oder mehr Zehen Knoblauch

1 Stück frischen Ingwer und / oder Curcuma

1/4 TL unraffiniertes Salz oder Dulse

Gewürze z. B. Curry

Kräuter, z. B. Rosmarin, Majoran, Thymian ...

ca. 100 ml Wasser je nach gewünschter Konsistenz und nach Verarbeitungsmöglichkeit

als "Butterersatz" die deftigen Gewürze einfach weglassen

für ein Dressing entsprechend mit Zitronensaft und oder Wasser verdünnen und ggf. mit weiteren Gewürzen / Kräutern abschmecken

auch zum Überbacken geeignet (verdünnen) oder als besondere Zutat in Bratkartoffeln ...