

Stichworte: Versorgung des Körpers mit lebendiger Flüssigkeit, Hydratation, Dehydratation (chronische), Toxine wirken dehydrierend, „dickes Blut“, „verschmutztes Blut“, Herzinfarkt, Hirninfarkt, Immunsystem, Leber, Gallensteine, neurologische Symptome, gesunde Ernährung, wasserentziehende versus wasserspendernde Maßnahmen

Wichtig zu wissen / Schlussfolgerung

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, 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. Folgendes sind dehydrierende Stoffe: Giftstoffe (Schwermetalle wie z. B. Quecksilber, Chlor und Fluor, Pestizide, Industriegifte...), tierisches Eiweiß bzw. tierisches Fett, Kaffee, Alkohol, schwarzer / grüner Tee, kohlensäurehaltige Getränke, Knochenbrühe, Essig, gekochte Speisen, Kochsalz. – 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“. Rezepte siehe unten.

Chronischer Wassermangel im Körper (Chronische Dehydratation)

Instagram-Beitrag vom 06.07.2019 <https://www.instagram.com/p/BzIHVpQJXo5/>
dieser Beitrag im Folgenden übersetzt und unten ergänzt mit den angesprochenen Rezepten:

Wie viel Wasser trinken Sie an einem Tag? Wie viel frisches, rohes Obst und Gemüse nehmen Sie zu sich? Das sind nur zwei Fragen, die dabei helfen können zu ergründen, wie gut oder mangelhaft Sie mit Wasser versorgt sind. Die meisten Menschen sind heutzutage chronisch dehydriert, sogar, wenn sie das nicht merken oder nicht einmal durstig sind.

Warum sind so viele Menschen chronisch dehydriert? – Ein Hauptgrund ist, dass alle Gifte, denen Sie während Ihrer Erdenzeit ausgesetzt sind, dehydrierend wirken. Toxische Schwermetalle, Strahlung, die Virenexplosion und DDT, das sind die „gnadenlosen Vier, die ich in meinem Buch „Medical Food“ ans Licht gebracht habe, können einen enormen Einfluss auf den Grad Ihrer Dehydratation ausüben. Andere Giftstoffe, denen Sie ausgesetzt sein können, können außerdem einen dehydrierenden Effekt haben. Kombiniert mit dem Essen, Trinken und Lebensstil, den Menschen wählen, und mit der Dehydratation, die wir bereits auf diese Welt mitbringen (mehr dazu weiter unten), und dann haben Sie eine Rezeptur für einen chronischen Wassermangel im Körper.

Sehr wahrscheinlich haben Sie bereits davon gehört, wie wichtig es ist, ausreichend mit Wasser versorgt zu sein. Aber wissen Sie auch, warum Hydratation so lebenswichtig ist? Die Informationen, die hier gegeben werden, werden die vielen Ihnen bekannten Gründe übertreffen, warum Sie und Ihre Lieben ausreichend mit Wasser versorgt sein sollten. Und hier werden Ihnen einige einfache Methoden aufgezeigt, um die chronische Dehydratation und ihre negativen Effekte zu beheben.

Wie dick ist Ihr Blut?

Eine der Gründe, warum Sie Ihr Bestes geben sollten, um ausreichend mit Wasser versorgt zu sein, ist, es zu vermeiden, „dickes Blut“ zu bekommen. Wenn Sie einen bestimmten Grad der Dehydratation erreichen, kann sich Ihr Blut verdicken und den Grund für zahllose Krankheiten legen.

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!

Hat jemand einmal dickes Blut, wird es sehr viel schwieriger für sein oder ihr Herz, frisches, sauberes Blut von der Leber anzusaugen. Das Herz kann auch größere Schwierigkeiten haben, das Gehirn und andere Organe mit der angemessenen Menge Blut und Sauerstoff zu versorgen. Mit der Zeit kann diese andauernde Anstrengung das Herz vorzeitig ermüden.

Einige Menschen kommen bereits mit dickem Blut auf die Welt, während andere es während Ihres Lebens entwickeln. Wenn der Körper eines Menschen immer mehr an Wassermangel leidet, verdickt sich sein oder ihr Blut immer weiter.

Kräutertee

Heißer Kräutertee ist nicht wasserspendend, aber er dehydriert auch nicht wie andere Getränke es vermögen und dennoch hat er dem Körper viele heilende Eigenschaften zu bieten. Tee kann wasserspendend sein, wenn Sie ihn so machen, dass Sie frische Blätter wie z. B. Pfefferminze oder Melisse in ein Gefäß mit Wasser geben und es für ca. 6 Stunden ziehen lassen. Danach können Sie es in den Kühlschrank stellen und das wasserspendende Getränk zu sich nehmen, wann immer Sie wollen!

Einige Kräuter können dehydrierend sein, aber die meisten üblichen Teekräuter haben nicht diesen wasserraubenden Effekt. Schwarzer Tee, Koffeinhaltiger grüner Tee und Earl Gray sind alles dehydrierende Varianten. Wenn Sie darauf hoffen, Ihren Wasserhaushalt zu verbessern, vermeiden Sie diese Tees für die erforderliche Zeit.

Vorwärts kommen

Eine gute Wasserversorgung ist notwendig für Elektrolyte und die Verdünnung Ihres Blutes. Das kann helfen, Ängste, Depression und Panik Attacken zu vermeiden, und kann Ihren Körper in seinen Entgiftungsmaßnahmen unterstützen. Sogar, wenn Sie bereits diese Welt mit chronischem Wassermangel betreten haben, seien Sie gewiss, dass es Wege gibt, das, was Sie geerbt haben zu verändern.

Die wunderbare Sache ist, dass Sie beginnen können, von chronischer Dehydratation zu genesen, indem Sie kleine, machbare Schritte vollziehen. Gibt es etwas, was Sie beginnen können täglich zu sich zu nehmen, um Ihr Blut zu verdünnen und Ihre Wasserversorgung zu verbessern? So etwas einfaches wie ein Glas Zitronenwasser ist ein großartiger Anfang. Es braucht Zeit und konsequente Heilungsmaßnahmen, um den jahrelangen Wassermangel auszugleichen, aber es ist definitiv möglich und überaus wertvoll für Ihre gesamte Gesundheit und Vitalität.

Ihre Wasserversorgung!

Wenn es darum geht, sich selbst mit Wasser zu versorgen, wissen die meisten Menschen, dass Sie nach Wasser greifen müssen, aber damit es sicher ist, muss es qualitativ hochwertiges Wasser sein. Wenn Spuren von Chlor im Wasser sind, kann es extrem dehydrierend sein. Weiter unten sind einige weitere phänomenale Möglichkeiten aufgeführt, wie Sie Ihren Körper mit Wasser versorgen können:

- Reiner Gurkensaft kann eine unglaubliche Wasserversorgung bedeuten! Jeden Tag ein Glas mit 16 oz (ca. 480 ml) frisch gepressten Gurkenwasser zu trinken, kann für Ihre Hydratation Wunder bewirken. Wenn Ihr Tag üblicherweise mit vielen sehr dehydrierenden Nahrungsmitteln gefüllt ist, wie mit Hühnchen, Schinken, Knochenbrühe mit Essig, kann es essenziell sein, täglich ein Glas frischen Gurkensaft zu trinken. Wenn Sie ein Glas Gurkensaft trinken, helfen Sie damit, Ihr Blut zu verdünnen und daher unterstützen Sie Ihr Herz.
- Versuchen Sie, Zitronenwasser in Ihre tägliche Routine einzufügen. Drücken Sie einfach bis zu einer halben Zitrone in ein Glas mit 0,5 l hochwertigen Wassers und beginnen Sie, daran zu nippen! Sie können es einmal am Tag machen, zweimal oder – wie ich es tue – dreimal täglich.

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!

Frische Zitrone kann außerdem z. B. an Salaten oder in Kräutertees einen extra Schub für die Wasserversorgung bedeuten.

- Kokosnusswasser, sogar wenn es pasteurisiert wurde, kann den Körper mit Wasser versorgen!
- Rohes Gemüse kann Ihre Ernährung in Bezug auf die Hydratation sehr effizient aufwerten: Gurken im Salat, Selleriestangen naschen, rohe „Pasta“ aus spiralisierten Zucchini oder Gurken und frische Tomaten, rote, orange oder gelbe Paprika...
- Obst ist wasserspender! Frische Früchte haben zahllose gute Eigenschaften, ihr wertvoller Wassergehalt ist nur eine davon. Wenn Sie oder Ihre Lieben besorgt sind, ob Früchte gut für Sie sind, hören oder lesen Sie meinen Beitrag „Angst vor Obst“ z. B. in meinem Buch Mediale Medizin (s.a. unten Links zu Audio-Beiträgen).

Wenn es darum geht, mit Wasser versorgt zu bleiben, müssen Sie sich nicht in Wasser ertränken. Etwas Wasser zu sich zu nehmen ebenso wie bestimmte Nahrung in ihrer ganzen und flüssigen Form (als frischer Saft) kann außergewöhnlich wertvoll sein. Versuchen Sie, frisch gepresste Säfte zu trinken, machen Sie sich täglich einen Smoothie, nehmen Sie möglichst die rohe Spinat-Suppe (Rezept s. u.) in Ihren Speiseplan auf, werfen Sie ein Kokosnusswasser ein, wann immer Sie können und versuchen Sie frische Zitrone oder Limette in Ihr Wasser zu geben und auf Ihre Salate, wann immer es Ihnen einfällt!

Panik, Ängste & Depression

Wenn Sie unter Ängsten, Panik oder Depression leiden, ist es essenziell, mit ausreichend Wasser versorgt zu bleiben. Wenn Ihr Körper dehydriert ist und Ihr Blut sich verdickt, können sich diese drei Symptome verschlimmern. Wenn Sie unter irgendeinem neurologischen Problem leiden oder unter extremen Stress, ist Hydratation ebenfalls kritisch. Vergewissern Sie sich, reichlich Rohkost in Ihrer Ernährung zu haben, naschen Sie (Rohkost) mehrmals am Tag und ersetzen Sie dehydrierende Getränke wie Kaffee durch (frisch gepressten) Gurkensaft oder Zitronenwasser. Diese Praktiken können deutlich bei der Heilung dieser Symptome helfen.

Gallensteine

Wenn Sie während eines längeren Zeitraumes unter chronischem Wassermangel leiden, kann es sein, dass sich Gallensteine in Ihrer Gallenblase zu bilden beginnen. Eine eiweißreiche Ernährung und das Weglassen von frischen Früchten kann auch zur Gallensteinbildung führen. Es kann leider sein, dass Sie die Gallensteinbildung nicht einmal bemerken, bis Sie mit Mitte 50 Ihre Gallenblase entfernen lassen müssen. Um das zu verhindern, integrieren Sie eine Vielzahl von Früchten in Ihre Ernährung. Im Gegensatz zu eiweißreicher Kost, bei der sich Gallensteine bilden können, kann eine Ernährung voller frischer Früchte und Gemüse dazu beitragen, Gallensteine sogar abzubauen. Wenn Sie tierisches Protein zu sich nehmen, aber vermeiden wollen, dass sich Gallensteine bilden, können Sie einfach das tierische Protein minimieren und stattdessen vermehrt (rohe) Früchte und Gemüse essen. Wenn Sie glauben, dass Sie bereits Gallensteine haben und diese Ihnen Schmerzen verursachen, ist es das Beste, sämtliches tierisches Protein zeitweise zu vermeiden, bis das Problem sich aufgelöst hat.

Wasserversorgung zur Entgiftung

Wenn Sie vernünftig mit Wasser versorgt sind, kann Ihr Körper die Leber, Nieren und andere Organe von unerwünschten Giftstoffen reinigen. Um genau verstehen zu können, welche Toxine die Leber beherbergt, um Sie zu schützen, sowie weitere Schritte, die Sie zur Wiedererlangung Ihrer Gesundheit unternehmen können, lesen Sie mein Buch „Heile Deine Leber“. Der Schwermetallentgiftungs-Smoothie (Rezept siehe unten) ist ein großartiges Rezept, weil er nicht nur die Schlüsselsubstanzen enthält, die Schwermetalle herausziehen (unbekannt von der Schulmedizin und Wissenschaft), sondern auch den Körper mit dem notwendigen Wasser versorgt, das benötigt wird, um eine vollständige Ausleitung der

Toxine zu ermöglichen. Andere Nahrungsergänzungsmittel oder Produkte, die als schwermetallentgiftend angepriesen werden, versorgen Sie in der Regel nicht mit der angemessenen Flüssigkeit, die notwendig ist, um die Schwermetalle vollständig aus Ihrem System zu eliminieren. Wahrscheinlich sind nicht einmal die Inhaltsstoffe enthalten, die zum Entgiften von Schwermetallen notwendig sind. In diesem Fall werden die Giftstoffe sehr wahrscheinlich weiterhin Probleme verursachen.

Gekochte Nahrung

Wenn jemand ausschließlich gekochte Nahrung zu sich nimmt, kann das ein Grund dafür sein, dass er/sie dehydriert bleibt. Gekochtes Essen zwingt Ihren Körper, Flüssigkeit aus verschiedenen Organen und Zellen herauszuziehen, um dabei zu helfen, es aufzuschließen (zu verdauen). Das bedeutet nicht, dass Gekochtes schlecht ist. Aber seien Sie sich bewusst, dass die Zufuhr von gekochtem Essen durch rohe Früchte und Gemüse auszugleichen ist, damit Ihr Wasserhaushalt ausgeglichen bleibt. Ein Mensch mag sich dazu hingezogen fühlen, hauptsächlich oder vollständig roh zu essen, während ein anderer ca. halb roh und halb Gekochtes isst. Versuchen Sie, herauszufinden, welches Ihr Wohlfühlverhältnis von rohem zu gekochtem Essen ist. Wenn Sie zurzeit keine Rohkost in Ihre Ernährung aufnehmen können / wollen, versuchen Sie wenigstens, die gesündesten Nahrungsmittel auszuwählen und berücksichtigen Sie, täglich Zitronenwasser als Unterstützung für Ihren Wasserhaushalt einzubringen.

Wenn Sie eine heilende Mahlzeit einnehmen wollen, die etwa zur Hälfte roh und gekocht ist, können Sie eine Gebackene Kartoffel mit einem wasserspendenden rohen Salat voller Blattsalat, Stangensellerie, Gurke, Tomate, Paprika und anderem Gemüse versuchen. Eine andere gute Variante ist Wildreis oder Quinoa, gedünstetes oder geschmortes Gemüse mit einer rohen Guacamole aus Zitrone, (Blatt-)Koriander und gewürfelter roter Zwiebel dazu auf einem Blattsalat zu servieren. Wenn Sie tierisches Protein zu sich nehmen, wie ein Stück Lachs, essen Sie es immer mit einem frischen Salat, um mehr Wasser und Nährstoffe in Ihre Mahlzeit zu bringen. Solche Mahlzeiten sind großartig für Menschen, die daran arbeiten, Ihren Wasserhaushalt zu verbessern, weil der rohe Anteil dabei hilft, die leicht wasserentziehende Wirkung der anderen gekochten Nahrung aufzuheben.

Gekochte Suppen können gesund und in bestimmter Weise heilsam sein, aber sie versorgen Ihren Körper nicht mit Flüssigkeit. Eine kraftvolle Suppe, die Sie in Ihre Ernährung aufnehmen können, ist die Heilbrühe (Rezept siehe unten). Obwohl diese Suppe unglaublich günstig für den Körper sein kann, liefert Sie dennoch selbst keine Flüssigkeit. Aber, da die Brühe sehr viele heilsame Mineralsalze enthält, kann sie dem Körper helfen, Zugang zu der richtigen Form von Wasser von anderen wasserspendenden Nahrungsmitteln zu erhalten, die Sie zu sich genommen haben. Die Heilbrühe ist nur ein Beispiel für die vielen Nahrungsmittel, die heilsam aber nicht wasserspendend sind.

Fettreiche Ernährung

Obwohl fettreiche Ernährung sich steigender Beliebtheit erfreut, trendy geworden ist, kann Sie ihren Körper nicht mit der notwendigen Flüssigkeit versorgen, die er benötigt, um zu blühen und zu gedeihen. Wenn Sie einer eiweißreichen Ernährung folgen, ist es wahrscheinlich, dass Sie reichlich Fett in Form von tierischem Eiweiß und oder tierischen Produkten zu sich nehmen. Wenn jemand so isst, kann er/sie schnell beginnen, unter Wassermangel zu leiden und immer dickeres Blut entwickeln. Es kann tierisches Protein immer noch gegessen werden, wenn jemand das gerne mag, aber es ist wichtig, die Menge zu reduzieren, um die Entwicklung über einen längeren Zeitraum hinaus von systemischer, chronischer Dehydratation und Gesundheitsrisiken, die dieser Zustand mit sich bringt, zu verhindern.

Wenn Ihr Blut über einen längeren Zeitraum verdickt bleibt, setzen Sie sich selbst großen Gesundheitsrisiken aus, inklusive Schlaganfall, Transitorische ischämische Attacke (TIA = Durchblutungsstörung des Gehirns, die neurologische Ausfallserscheinungen verursacht, welche sich innerhalb von einer Stunde ganz zurückbilden), Herzinfarkt, Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte. Menschen mit dickem Blut haben ein beträchtlich erhöhtes Risiko, an Krebs zu erkranken, weil der

Körper schlechter mit Sauerstoff versorgt ist und er weniger gut für die Entgiftung sorgen kann. Im Laufe des Alterungsprozesses steigt das Gesundheitsrisiko durch dickes Blut.

Ein Mensch mit dickem Blut wird möglicherweise nicht von den Vorteilen einer Entgiftung profitieren, weil dickes Blut es dem Körper häufig schwerer macht, Giftstoffe auszuschwemmen. Sogar jemand, der in erstaunlicher Form zu sein scheint, kann doch dickes Blut und ein sehr saures System haben. Diese verborgenen Symptome können leicht zu einem Schlaganfall oder Herzinfarkt führen, sogar bei einem höchst fit erscheinenden Individuum. Im Gegensatz dazu, kann jemand nicht besonders fit erscheinen, aber ihm/ihr gelingt es, durch eine nahrhafte Ernährung und eine positive Auswahl des Lebensstils das Blut dünn und den Körper gut mit Wasser versorgt zu halten und daher wird er/sie nicht so leicht von einem Schlaganfall, TIA und oder anderen Gesundheitsproblemen heimgesucht, die mit dickem Blut zusammenhängen. Ich habe von vielen Fällen gehört, bei denen sehr athletische, fitte Frauen und Männer ungewöhnliche Herzinfarkte bekamen, die für Ärzte mysteriös waren. Ob die Menschen traurigerweise durch den Herzinfarkt starben oder überlebten, die Ursache blieb unerklärlich. Dickes Blut könnte einfach der unbekannte, mysteriöse Auslöser gewesen sein, dem sich die Schulmedizin und Wissenschaft nicht bewusst sind.

Dehydrierende Getränke

Trinken Sie morgens einen Kaffee, um besser in den Tag zu kommen? Oder Soda (kohlenstoffhaltiges Wasser) am Nachmittag, damit Ihr Energielevel oben bleibt? Nehmen Sie einen Martini in der Happy Hour zu sich, nach einem langen Tag im Büro, oder nippen Sie ein Glas Wein beim Abendessen? Manche Menschen nehmen all diese Getränke zu sich und das ist in vielen Kulturen normal geworden. Unglücklicherweise kann dieses Muster mit der Zeit zu schwerem Wassermangel und damit verbundenen Gesundheitsproblemen führen. Sogar wenn Sie zwischen einem Soja-Latte Café und einem nächtlichen Espresso etwas Wasser trinken, wird Ihr Körper sehr wahrscheinlich immer noch unter Wassermangel leiden. Und es ist wichtig, sich nicht von Eiskaffee oder Eistee in die Irre führen zu lassen. Obwohl diese Getränke besser für Sie erscheinen mögen, sie sind beide auch dehydrierend.

Sogar wenn Sie nur einen Kaffee jeden Morgen trinken und den weiteren Tag über Ihre Gläser mit Wasser und einer hydrierenden Smoothie-Mahlzeit füllen, ist es immer noch wahrscheinlich, dass Sie unter Wassermangel leiden und sogar auf dem Weg sein können dickes Blut zu entwickeln. Während Kaffee nicht das Schlimmste ist, was Sie zu sich nehmen können, so hat es doch einen negativen Einfluss auf Ihre Wasserversorgung. Obwohl Kaffee nicht die beste Option für Ihre allgemeine Gesundheit ist, wird es wenigstens keine Viren füttern wie Milchprodukte oder Eier. Wenn Sie versuchen, einen gesünderen Lebensstil oder eine gesündere Ernährung anzunehmen, ist es wichtiger, dass Sie diese virusfütternden Nahrungsmittel ausschließen. Sie können mehr darüber in meinen Büchern *Mediale Medizin* oder *Medical Food* lesen. Wenn Sie sich dafür entscheiden, eine Tasse Kaffee – ob mit oder ohne Koffein – zu genießen, das ist jedes Mal o.k. Sorgen Sie nur besonders bewusst dafür, reichlich hydrierende andere Nahrung und Getränke zu sich zu nehmen. Das gilt für alle dehydrierende Getränke. Wenn Sie sich einem kohlenstoffhaltigen und / oder alkoholischen Getränk, Latte oder Eiskaffee hingeben, verbessern Sie Ihre Wasserversorgung durch anderes Essen und Trinken; das ist essenziell für die Blutqualität („dünnere Blut“) und für die Aufrechterhaltung Ihrer Körperfunktionen.

Knochenbrühe

Es ist eine aktuelle Gesundheitsmodeerscheinung, Knochenbrühe zu trinken, aber diese Brühe zu sich zu nehmen kann tatsächlich extrem dehydrierend sein. Wenn Sie weiterhin diese Flüssigkeit konsumieren wollen, können Sie ein paar Details verbessern, um Ihren Körper bei seiner Arbeit zu unterstützen.

Generell kann es für Ihre Ernährung nützlich sein, frische, rohe Säfte in Ihren Plan aufzunehmen, aber wenn Sie Knochenbrühe trinken, ist es unerlässlich, täglich Säfte aufzunehmen. Versuchen Sie,

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!

(Stauden-)Selleriesaft, Gurkensaft oder einen grünen Saft ein bis zweimal täglich in Ihren Speiseplan aufzunehmen. Zitronenwasser und / oder ein wasserspendender Morgen Smoothie können auch nützlich sein. Außerdem versuchen Sie, den Essig aus Ihrer Brühe wegzulassen. Es gibt ein Missverständnis darüber, dass Essig die Nährstoffe der Knochen besser herauslösen könne als hochwertiges Wasser. Tatsächlich ist hochwertiges Wasser effektiver als Lösungsmittel für die Nährstoffe und die Brühe selbst wird ohne Essig etwas reichhaltiger und nicht ganz so dehydrierend.

Wenn Sie Ihre eigene Knochenbrühe kochen, verzichten Sie auf Leitungswasser und verwenden Sie stattdessen hochwertiges Wasser. Leitungswasser enthält (in den USA je nach Region) Fluor und Chlor, welches die Aufnahme aller Mineralien in die Brühe behindert, die Sie aus dem Knochenmark gewinnen wollen. Diese Chemikalien löschen die Mineralien aus, die Sie extrahieren wollen und machen Ihre Knochenbrühe wertlos. Versichern Sie sich, dass die Knochen in einem soliden Kochtopf köcheln lassen und sie nicht in lauwarmem Wasser herumliegen. Dieses sind nur einige kritische Tipps, die Sie anwenden können, wenn Sie weiterhin Knochenbrühe trinken wollen, die sogar von Knochenbrühen-Experten nicht verstanden werden.

Unsere dehydrierte Abstammung

Möglicherweise überrascht es Sie zu erfahren, dass wir einem dehydrierten Geschlecht entstammen. Ich teile diese Wahrheit zum ersten Mal mit. Schulmedizin und Alternativmedizin sind sich dieser Fakten nicht bewusst. Häufige chronische Dehydration, von der unsere Vorfahren betroffen waren, wird von Generation zu Generation weitergegeben. Diese Information wird nicht über unsere Gene, sondern über unsere Zellen übertragen. Wir erhalten dieses Wissen und den Zustand chronischer Dehydration zusammen mit dem ererbten DDT, der Strahlung und dem Quecksilber von unseren Vorfahren. Vererbte chronische Dehydration kann bis aus den letzten zwei Jahrhunderten stammen und hat immer noch einen gravierenden negativen Einfluss auf unsere heutige Gesundheit.

Dehydration und Krankheitserreger

Verschiedene Krankheitserreger, wie z. B. das Epstein-Barr-Virus können besser gedeihen und Probleme in einem Körper verursachen, der unter chronischem Wassermangel und dickem Blut leidet. Wenn Sie mit einer Krankheit wie Lyme Borreliose kämpfen, Fibromyalgie, chronischer Müdigkeit oder Multipler Sklerose ist es lebensnotwendig, dass Sie sich so gut es geht mit Wasser versorgen. Ein schwerer Fehler, den jemand, der unter Lyme Borreliose leidet, machen kann, ist es, eine vollständig gekochte, ketogene (eiweißreiche, kohlenhydratlose) Ernährungsweise anzunehmen. In diesem Fall wird die Person sehr wahrscheinlich extrem dehydriert und entwickelt dickes Blut, welches perfekte Bedingungen für Viren und Bakterien sind, um sich zu vermehren und Unheil anzurichten. Sie können mehr über Lyme Borreliose aus meinem ersten Buch „Mediale Medizin“ erfahren. - Keine Hydratation, die jemand aus dem Trinken von Wasser erreichen könnte, der solch einer Diät folgt, wird in der Lage sein, die Dehydration der ausgiebigen fett- und eiweißreichen Nahrung auszugleichen. Daher ist es entscheidend durch vernünftige Nahrung und Getränke den Körper mit Wasser zu versorgen, wenn Sie irgendeinen Virus oder Krankheitserreger bekämpfen.

Der Faktor Salz

Es ist üblich, viel Salz in der Nahrung und den Mahlzeiten anzutreffen, die Sie täglich konsumieren. Leider ist das Salz, das so freimütig über die Mahlzeiten der Restaurants gestreut wird und das in vielen Verpackten Nahrungsmitteln zu finden ist, nicht das Salz, das unser Körper für seine Funktionen benötigt und kann tatsächlich Ihre Bemühungen, sich gut mit Wasser zu versorgen, zunichtemachen.

Angemessene Natriumwerte im Körper sind entscheidend. Die Quellen für dieses Natrium kann in mineralstoffreichen Gemüsen wie (Stauden-)Sellerie und Spinat gefunden werden. Im Gegensatz zu raffiniertem Salz, versorgen diese Gemüse Ihren Körper mit einem gesundheitsspendenden Natrium, das Ihr System nicht dehydriert. Während Forscher wissen, dass Sellerie Salz enthält, wissen Sie noch

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!

nichts über die lebenspendenden Natrium-Untergruppen in diesem unglaublichen Lebensmittel. Sie können mehr über die heilenden Vorzüge von (Stauden-)Sellerie in meinem Buch „Medical Food“ lesen.

Selleriestangen und andere natriumreiche Gemüse zu naschen ist eine großartige Möglichkeit, essenzielle Mineralsalze in Ihre Diät zu bringen. Wenn Sie nach einem Gericht suchen, das reich an Natrium und Hydratation ist, bringen Sie einen Teller (rohe) Spinatsuppe (Rezept siehe unten) auf den Tisch. Dieses Rezept täglich zu essen kann ein transformierender Schritt sein.

Ende des Beitrages

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. (von HB formuliert aus Informationen von Anthony William)

Anthony William's Bücher: „Heile Deine Schilddrüse“, „Mediale Medizin“, „Medical Food“ (deutsch), „Heile Deine Leber“, „Sellerie Saft“ (erscheint im Nov. 2019 auf Deutsch)

Radiosendung von A. William: <https://soundcloud.com/medicalmedium/chronic-dehydration>
IG-Beitrag ins Deutsche übersetzt als Audio von Frau Petek
<https://www.youtube.com/watch?v=ZjgpPe1xDxw>

Anmerkung von HB: Mit „ich“ in obigem Text ist natürlich Anthony William als Schreiber des Original-Beitrages gemeint. Hervorhebungen und Bemerkungen in Klammern durch HB. Meine Übersetzung kann unvollständig und/oder fehlerhaft sein. Für die vollständigen Informationen lesen Sie den verlinkten Original-Beitrag. Alle Angaben nach bestem Wissen und ohne Gewähr. Wenn Ihnen Fehler auffallen, informieren Sie mich bitte, es geht hier um die Wahrheit. Alles Liebe und Gottes Segen für Ihren Heilungsweg aus Norddeutschland!

Ich kann nur empfehlen, so die Beiträge von Anthony William zu hören / lesen – im Original oder übersetzte – hier finden Sie eine (unvollständige) Übersicht: <https://www.virusstudie.com/start/hinweise/> sowie seine Bücher zu studieren. So werden Sie 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
sowie <https://www.instagram.com/medicalmedium/>

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 (D Übersetzung der obigen Sendung durch K. Petek)

Weitere Rezepte finden Sie auf meiner Webseite
<https://www.virusstudie.com/ernahrung-nach-antony-william/rezepte/>
auf Instagram
https://www.instagram.com/heidi_boy_e_3/

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!

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...

Tipp 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 Selleriesaft. 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.

Tipp: 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 **pur, frisch gepresster Selleriesaft** sein, nur so kann der Körper auf die wichtigen Inhaltsstoffe des Staudenselleries 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 - 3 Pflanzen = 750 g, um auf die 16 oz = ca. 480 ml Saft** zu kommen, die für eine optimale Wirkung **täglich** 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 wenn das nicht möglich ist, kann man ihn zu jeder anderen Zeit unter den genannten Bedingungen trinken.

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

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!

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 Dulce 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 aber 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 (für die Entlastung der Leber ist es wichtig, dass wir unseren Fettverzehr drastisch reduzieren, mindestens um die Hälfte und möglichst nur 1 x pro Tag, mögl. abends „gute“ Fette, d. i. Nüsse, Samen, Kokos, Olive, Avocado)
Zubereitung: Tomaten, Sellerie, Knoblauch und Orangensaft purieren. 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
2 EL atlantischer Lappentang in Flocken (Bezugsquelle siehe hier: *Bezugsquelle (Affiliate-Link) kleiner Familienbetrieb in Galizien, Versand aus D: <https://algamar.de/?ref=545>*)
1 EL Braunalgenpulver
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.

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!