



## Blog-Artikel von Anthony William „Augengesundheit entschleiern“

Die Augengesundheit ist besonders abhängig von der Versorgung mit Antioxydantien und Mineralstoffen. Daher ist es so wichtig, mehr Obst, Gemüse, Blattgemüse / Salat und Kräuter zu essen. Um die Leber zu entlasten, die ja u.a. Giftstoffe ausleitet und Vitalstoffe aktiviert, ist es außerdem essenziell, alle Fette und tierische Produkte sowie krankmachende Keime zu reduzieren.

Frauen können ca. 15 – max. 20 g gesunde Fette täglich vertragen, Männer 20 – max. 25/30 g. Wir brauchen jedoch keine zusätzlichen Fette. Die hochverfügbaren Omega-3-Fettsäuren in Salat sowie in den Samen von Früchten wie Tomaten, Weintrauben, Gurken, Wassermelonen, Beerenfrüchten sind völlig ausreichend. Wenn Sie kleine Mengen Fett aus Genussgründen essen wollen, nehmen Sie diese möglichst erst ab dem Mittagessen zu sich, am besten in einer separaten Zwischenmahlzeit.

### Augenerkrankungen und die häufigsten Ursachen

Augenmigräne – Viren & Schwermetalle  
Augenschmerzen – Herpes Zoster  
Augentrockenheit – Nebennierenschwäche – alle 1 ½ bis 2 Stunden essen!  
Brennende, kribbelnde Augen – Gürtelrosevirus Herpes Zoster  
Brille, die schon früh im Leben gebraucht wird – hohe Quecksilberbelastung, belastet die Brille im späteren Leben – Quecksilberbelastung hat sich angehäuft  
Glaukom / grüner Star – Epstein-Barr-Virus-Infektion  
Makuladegeneration – Mangel an Antioxydantien  
Gerstenkörner – chron. Streptokokken (häufig Herd in den Nasennebenhöhlen)  
Grauer Star – hohe Pestizid- und Herbizidbelastung, DDT (auch vererbt) -  
[aus anderem Beitrag:] sowie Jahrzehnte bestehender, chronischer Vitamin-C-Mangel  
Punkte im Sichtfeld, seiße oder schwarze schwebende – EBV Neurotoxine  
Sehnervprobleme, einseitig – virale Infektion des Augennervs  
Verschwommenes Sehen – „dickes, verschmutztes Blut“ (Leber!), Blutzuckerschwankungen, Schwermetallbelastung, Virenbelastung

### Die heilsamsten Augen-Lebensmittel

Wilde Blaubeeren  
Mangos  
Orangen  
Avocado (in Maßen!)  
Petersilie  
Grüner Spargel  
Stauden-Sellerieaft  
Safran  
Fenchel  
Spinat (roh)  
Winterkürbis  
Karotten  
Süßkartoffeln

### einige der heilsamsten Nahrungsergänzungsmittel für die Augen sind

Vimergy Spirulina  
Vimergy Gerstengrassaftpulver  
Holunderblütentee  
Nature's Answer Augentrost oder als Tee  
Ginkgo Biloba  
Vimergy Brennnessel Tinktur oder als Tee  
Vimergy Micro-C = Ester-C / gepuffertes Vit. C  
Vimergy Zinksulfat  
Pure Encapsulations Selenium

Die Informationen stammen aus dem folgenden von Frau Dr. Petek ins Deutsche übersetzten Beitrag:  
<https://www.youtube.com/watch?v=4BH3zmBBT8A&t=29s>  
und wurden ergänzt aus Informationen aus „Heile Deine Leber“ (die Fettfrage im zweiten Absatz)

### Bezugsquelle für Vimergy Produkte (Original-Empfehlung von Anthony William)

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 möglichen 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.

*Angabe ohne Gewähr – für Ihre individuelle Situation können andere Empfehlungen gelten.  
Nur Sie selbst können für sich Verantwortung übernehmen! Stand: 30.06.2020*