



Ernährungsumstellung nach Anthony William

Bevor Sie anfangen: Lassen Sie sich Zeit mit der Umstellung und gehen Sie liebevoll mit sich um! Mit Bewegung am besten in der Natur / in frischer Luft und Meditation können Sie jederzeit beginnen. Wie weit Sie gehen wollen und was Sie alles umsetzen (Zitronenwasser, Selleriesaft, Schwermetall-Entgiftungssmoothie...) bleibt Ihnen überlassen. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition, lassen Sie sich Zeit, achten Sie auf sich. Sie werden den Impuls wahrnehmen, wenn Sie für den nächsten Schritt bereit sind.

Sie werden bereits mit einer Entgiftung beginnen, wenn Sie alle verarbeiteten Nahrungsmittel weglassen, das ist **Stufe 1**. Jederzeit können Sie, Ihren Haushalt und Körperpflege, Kleidung chemiefrei gestalten.

Stufe 2: Alle tierischen Produkte weglassen = vegane Ernährung, auch wenn noch viel gekocht wird (besser noch: dünsten Sie, was sie gerne gegart haben möchten in einem Dünsteinsatz, der für nur 5 EUR in großen Supermärkten zu bekommen ist)

Stufe 3: Vegan überwiegend roh – soweit Sie es vertragen!

Stufe 4: Vegan, überwiegend oder alles roh + sehr wenig Fette (auch die guten beschäftigen die Leber sehr). Sie können zunächst die Fette halbieren und dann weiter reduzieren. Wichtig: **Eiweiß** kommt immer mit Fetten einher. Konzentriertes Eiweiß ist nicht dasjenige, welches der Körper benötigt. Das bioverfügbare Eiweiß z. B. zum Muskelaufbau stellt die Leber aus den pflanzlichen Nahrungsmitteln Obst, Gemüse und besonders Salat / Blattgemüse wie z. B. Stangensellerie und Spinat selbst her!

Stufe 5: Vegan alles roh - völlig frei von „offenen“ Fetten (Obst, Gemüse und Salat enthalten Spuren von Omega 3 Fettsäuren, die für den Körper vollständig genügen! - Haben Sie keine Sorge, Sie werden trotzdem mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt sein. Die Theorie von den fettlöslichen Vitaminen ist nur eine Theorie. Glauben Sie im Ernst, dass eine Karotte nicht vollständig, perfekt ist? Tiere essen sie auch ohne einen Tropfen Olivenöl!

Stufe 5 = 28 Tage-Kur aus dem Buch Mediale Medizin Springen Sie **nicht** von Stufe 1 auf Stufe 5!

Nach Stufe 3 können Sie bereits die **3-6-9-Leberreinigung** aus dem Buch "Heile Deine Leber" durchführen oder natürlich auch später.

Auch beim Stauden-**Selleriesaft** kann es ratsam sein, sich langsam zu steigern. Sie können damit beginnen, regelmäßig Stangensellerie auch Bleichsellerie / Staudensellerie zu essen, um sich an den Geschmack zu gewöhnen. Beginnen Sie z. B. mit 50 - 200 ml frisch gepressten Saft und steigern Sie alle paar Tage um ca. 100 ml, soweit Sie es wünschen. Wenn Sie eine Menge nicht vertragen, trinken Sie eine Zeitlang eine kleinere oder trinken Sie erst einmal nur das Zitronenwasser oder ergänzen Sie es durch erst eine, dann zwei frisch gepresste Gurken (z. B. ca. 500 ml). Versuchen Sie dann nach einigen Wochen erneut mit dem Selleriesaft zu beginnen, wenn Sie die Intuition haben. Anthonys Empfehlung: **16 oz = ca. 480 ml braucht ein normaler Körper für einen kompletten Reinigungsdurchgang**. Wenn Sie viele „Baustellen“ haben oder eine große, kann es sinnvoll sein, mehr zu trinken, z. B. ca. 1 l täglich in 1 – 2 Portionen. **Trinken Sie frisch gepressten, reinen Selleriesaft auf nüchternen Magen**. Halten Sie optimalerweise mit allen anderen Dingen, sei es Medikamente oder (Zitronen-)Wasser mindestes 15 – 20 Minuten, besser 30 Minuten vor und nach dem Saft Abstand. Mehr Informationen zum Selleriesaft finden Sie auf meiner Seite unter Rezepte. Fast alle Fragen zu diesem Thema beantwortet Anthony William in seinem Buch „Selleriesaft“, das am 11.11.2019 in Deutsch erscheinen wird.



Lassen Sie es mit dem **Schwermetall-Entgiftungssmoothie** – siehe auch extra Download – ebenfalls langsam angehen: Sie können den Heavy Metal Detox Smoothie erst einmal als **Leberrettungs-Smoothie** zu sich nehmen, d. h. 150 – 300 g Blaubeeren + 1 – 2 Bananen + ggf. Saft 1 Orange (oder 1 Apfel + ca. 150 ml Wasser ist meine Herbstvariante, weil wir dann Apfelzeit haben und die Orangen noch nicht so lecker sind) + Pitaya-Püree (z. B. TK von www.joju-fruits.de) oder 1 gestr. EL Joju-Pitaya-Pulver. Diese Variante ca. 6 Wochen und danach. – wenn Ihre Intuition es Ihnen sagt - die 4 Detox-Zutaten Dulse, GerstengrasSAFTpulver, Spirulina und frisches Korianderkraut hinzufügen. Nehmen Sie erst kleine Mengen von den Detox-Zutaten und steigern Sie langsam - alle 4 Zutaten wirken zusammen mit den Blaubeeren wie ein ausgeklügeltes Team, daher möglichst keine dieser fünf Zutaten im Detox-Smoothie weglassen. Pitaya kann weiter genommen werden. Es hilft dabei, neue Leberzellen zu bilden, so dass sie sich regenerieren kann.

Die Morgenroutine

0,5 l – 1 l Wasser mit etwas Zitronensaft (ich würde weniger als 1/2 Zitrone nehmen, so viel, dass Sie sich damit wohlfühlen, 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

150 wilde (Bio-)Blaubeeren z. B. von REWE – Bioladen: SOTO – 1 – 2 Bananen – 1 roter Apfel ggf. + etwas Wasser oder Kokoswasser (im Winter Saft von 1 Orange!) – 1 EL Pitaya Pulver oder 1 Portion TK Drachenfrucht (= rote Pitaya) z. B. von www.joju-fruits.de oder Tel 0208 - 62 80 98 50 . Wenn Sie möchten, können Sie der Firma mitteilen, dass ich sie empfohlen habe. – Diese Variante fordert die Leber noch nicht so sehr in ihrer Entgiftungsarbeit, sondern setzt zunächst den Schwerpunkt auf ihre Regeneration.

Wenn wir ein chronisches Symptom haben, heißt das, dass die **Leber völlig überlastet** ist mit der reinen Tagesarbeit. Wenn wir ihr dann noch den Auftrag zum Großputz geben, kann es sein, dass sie völlig zusammenbricht. Daher sollte erst der Leberaufbau und dann die Entgiftung kommen. Ich weiß nicht, ob Sie auch schon das Buch "**Heile Deine Leber**" lesen. Dieses ist für mich das wichtigste Buch, weil es uns hilft zu verstehen, wie die Leber arbeitet, was sie braucht bzw. was sie belastet und dass sie das Zentrum unserer Gesundheit ist. Auf meiner Webseite finden Sie erste Einblicke in das Buch unter <https://www.virusstudie.com/ernaehrung-nach-antony-william/heile-deine-leber/>

Eine wunderbare Maßnahme zur Unterstützung der Leber - neben der Befolgung der allgemeinen Tipps von Anthony – ist es, alle Fette, auch die guten Fette (Avocado, Kokos, Olive, Nüsse und Samen) zunächst um die Hälfte und dann noch weiter zu reduzieren. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass Eiweiß immer im Zusammenhang mit Fetten stehen (s.o.). Käse und Fleisch enthalten z. B. sehr viel sehr schwer verdauliches Fett. Wenn die Leber mit der Fettverdauung beschäftigt ist, kann sie nicht entgiften oder regenerieren - und wir brauchen dieses ganze Eiweiß gar nicht, im Gegenteil, es belastet unseren Organismus. Alles, was wir brauchen ist im Obst, Gemüse und Salat! **Wenn Sie (wieder) gesund sind, können Sie 2 – 3 x pro Woche Fleisch aus Weidehaltung essen, am besten abends**, das ist die Originalempfehlung von Anthony William.

Da die Leber morgens Ihre beste Zeit hat, ist es sinnvoll, zum Frühstück und **im Laufe des Vormittags gar keine Fette** z. B. nur Obst zu essen. Der Schwermetall-Entgiftungssmoothie ist z. B. eine sättigende Mahlzeit, wenn es nicht sogar 2 Mahlzeiten sind, die Sie über den Vormittag verteilt essen können. Wenn

Naturheilpraxis Heidi Boye

Therapie & Seminare ✨ Heilpflanzengarten

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

📖 www.naturheilpraxis-boye.com 🎵 www.virusstudie.com ★ Instagram [heidi_boye_3](https://www.instagram.com/heidi_boye_3)



Sie den ganzen Vormittag kein Fett essen, kann die Leber in dieser Zeit richtig gut einen Großputz durchführen! Wenn Sie das erst einmal am Wochenende ausprobieren oder an einem freien Tag, können Sie sich ganz in Ruhe auf diese Lebensweise einlassen. Anthony nennt das den "**Lebermorgen**".

Für weitere Fragen bzw. eine persönliche Beratung stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Ich freue mich, dass Sie die Informationen von Anthony gefunden haben. Herzliche lichtvolle Grüße, Ihre Heidi Boye

Übersicht über weitere Beiträge von Anthony William: <https://www.virusstudie.com/start/hinweise/>.
Werden Sie zu Ihrem eigenen Gesundheitsexperten!

Anthony William's Seite www.medicalmedium.com und <https://www.instagram.com/medicalmedium/>

Der aktuelle Ernährungstrend rät leider davon ab, (viel) Obst zu essen. Ich habe es selbst ausprobiert – beides; Obst fast wegzulassen und bis zu 10 Portionen Obst täglich zu essen. Ich stehe voll hinter Anthony William's Empfehlung, so viel Obst zu essen, wie Sie mögen! Ihr Körper wird es Ihnen danken: Zudem können Sie mit der Zeit das Verlangen nach ungesunden Süßigkeiten voller Industriezucker und belastender Fette verlieren, ihren Blutzucker und Ihr Gewicht stabilisieren! Der im Obst an Vitalstoffe gebundene Fruchtzucker ist sehr gesund, ja sogar lebensnotwendig für alle Zellen, insbesondere Gehirn, Leber und Muskulatur inkl. das Herz brauchen viel „guten“ Zucker. Zucker ist nicht gleich Zucker!

Informieren Sie sich z. B. durch folgenden Beitrag: **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)

Rezepte und weitere Informationen zu chronischen Krankheiten finden Sie auch auf meiner Webseite

<https://www.virusstudie.com/ernaehrung-nach-antony-william/rezepte/>

auf Instagram https://www.instagram.com/heidi_boye_3/

Bitte informieren Sie sich auch über die Hydratation des Körpers. Die meisten Menschen kommen schon dehydriert auf die Welt, weil sie so stark mit Schwermetallen belastet sind... Siehe dazu mein kostenloses Download unter <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/> . Dort finden Sie auch nützliche Rezepte, denn so kochen wie immer brachte uns nicht weiter, also lassen Sie uns nun kreativ auf neuen Wegen kochen und backen!

Viel Freude auf Ihrem Heilungsweg und

Herzliche lichtvolle Grüße aus Norddeutschland von

Ihrer Heidi Boye, Heilpraktikerin