

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



„Erste Hilfe“ nach Anthony William

Hilfe, mein Kind / Angehöriger / Freund ist im Krankenhaus, wie kann ich es trotzdem nach Anthony William unterstützen?

Einfache Unterstützung für zu Hause, im Krankenhaus und auf Reisen zu mehr Gesundheit

Zitronenwasser – Alternativ: Limettenwasser

Nehmen Sie eine Bio-Zitrone (oder Limette), 1 x durchgeschnitten in einem Marmeladenglas mit ins Krankenhaus, auf Reisen. Geben Sie ein paar Tropfen oder so viel wie Sie es gerne trinken frischer Zitrone in möglichst stilles Trinkwasser oder auch Saftschorle, wenn Sie das gerne mögen. Drücken Sie die Zitronenhälfte einfach mit Ihrer Hand etwas aus. Frischer Saft macht die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen lebendig und bioverfügbar für den Körper. Zitrone ist der optimale Saft, weil er zur Lebendigkeit, die allen frischen Pflanzensäften eigen ist, eine großartige Reinigungsfunktion hat und die Leber damit entlastet. Prinzipiell geht aber jeder frische Saft und auch eine Gurkenscheibe im Wasser oder frische Kräuter beleben unser totes Leitungs- bzw. Oberflächenwasser. - Die Reste der Zitrone können Sie z. B. im Salatdressing (einfach etwas kaltgeschleuderten Honig oder Ahornsirup dazu und fertig ist ein köstliches Dressing), wenn Sie dazu kommen, einen

Salat

zu machen. Das wäre übrigens sehr wertvoll, wenn Sie täglich einen Salat essen könnten. Blattsalat und auch roher (Rot-)Kohl und anderes rohes Blattgemüse wie Mangold, Spinat etc. helfen, Stressfolgen zu bereinigen und zu verhüten. Sie enthalten auch hoch bioverfügbares Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren. Als Eltern eines schwer kranken Kindes stehen Sie wahrscheinlich unter großem Stress. Sorgen Sie auch gut für sich!

Wenn Zitrone gar nicht geht zur Aufwertung der Getränke, versuchen Sie (Bio-)Limette. Oder Sie machen eine Orangenlimonade selbst, z. B.

Saft von 1 – 2 Orangen (oder mehr), frisch gepresst oder anderer frisch gepresster Saft

500 ml stilles Wasser

Ahornsirup oder roher Honig nach Geschmack

und nehmen das mit ins Krankenhaus für Ihr Kind (und am besten auch für sich selbst!)

Sie können auch jeden anderen **frisch gepressten Saft** geben, den Ihr Kind mag.

Bringen Sie ihm Bio-Obst mit, das es gerne mag und bitten Sie auch anderen Besuch, **besonderes Obst** mitzubringen, möglichst **statt Süßigkeiten!** Denn das wäre ein weiteres wichtiges Detail, um die Leber zu entlasten, so wenig wie möglich verarbeitete Lebensmittel, so wenig wie möglich Fett. Natürlich soll der Genuss nicht zu kurz kommen, aber Ihr Kind wird es verstehen, wenn Sie es ihm erklären. Bananen, rotschalige Äpfel und Melonen sind ein wahres Superfood für die Leber. Sie können es auch als rohes Püree anbieten - das ist unglaublich wertvoll und so lecker und cremig!

Wilde Blaubeeren und andere Beeren sowie Kirschen (z. B. aus TK) - Bio wilde Blaubeeren gibt es bei REWE und Edeka z. B. in sehr guter Qualität, aber natürlich auch im Bioladen: Machen Sie auch daraus ein leckeres Püree, z. B. mit Banane und/oder Birne, was Ihr Kind liebt. Auch (ungeschwefelte) Bio-Trockenfrüchte können Sie mit „einflechten“.

Fette

Halten Sie zu Ihrem Obst mit allen Fetten mindestens 30 Minuten Abstand, auch zu den in Maßen gesunden Fetten aus Nüssen, Samen, Avocado, Kokos und Oliven. Am besten essen Sie zuerst das Obst und frühestens 30 Minuten später eine Mahlzeit, die möglichst wenig Fette bzw. Eiweiß (Eiweiß ist enthält immer auch Fette!) enthält. So stellen Sie sicher, dass Ihr Körper die wertvollen Vital- und Nährstoffe des Obstes gut und schnell aufnimmt. Kombiniert mit schwerem Essen verbleibt Obst zu lange

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



im Magen und kann zu Beschwerden führen. Das liegt aber daran, dass das schwere Essen dazugekommen ist und nicht primär am Obst! Seien Sie so sparsam wie möglich mit offenen Fetten und Eiweiß. Alles was wir brauchen, ist im Obst, Gemüse, Salat enthalten, auch Spuren von Omega-3-Fettsäuren, die unserem Körper völlig ausreichen. Das wertvollste, bioverfügbare Eiweiß findet sich im rohen Blattgemüse! Dieses sind Informationen von Anthony William, die der Forschung Jahrzehnte voraus sind.

Gesunde Süße: Obst wie Banane, Birne, Apfel, Trockenfrüchte - roher Honig (kaltgeschleuderter), z. B. Imkerhonig aus der Region sowie Ahornsirup. Diese wirken sich positiv auf die Lebergesundheit aus und sind etwas völlig anderes als Industriezucker oder Agavendicksaft, welche vermieden werden sollten.

Hydration = Versorgung des Körpers mit lebendigem Wasser ist für die Funktion der Leber unbedingt notwendig. Hydrierend wirken sich aus:

- nicht über 40° C erhitze Pflanzen, Honig, sog. Rohkost (streuen Sie frische Kräuter, Frühlingszwiebel etc. über Ihr gekochtes Essen, wenn dieses auf dem Teller angerichtet und nicht mehr kochend heiß ist und / oder essen Sie möglichst Salat / Rohkost vorweg (Optimal: ca. 30 Minuten vor der Mahlzeit)
- eine Scheibe Gurke oder andere Frucht, frische Kräuter bzw. ein Spritzer frischer Zitronensaft oder anderer frisch gepresster Saft in stillem Wasser
- mit gekochtem Wasser aufgebrühter Kräutertee ist weder dehydrierend noch hydrierend - aber geben Sie, sobald der Tee unter 40° C warm ist, etwas Honig oder Zitronensaft dazu, wirkt er hydrierend.

Dehydrierend wirken Salz, Kaffee, grüner / schwarzer Tee, Kohlensäure, alles, was gekocht wurde*, außer reines Kokoswasser, das ist auch nach dem Erhitzen noch hydrierend. Sehr stark dehydrierend wirken tierisches Eiweiß, besonders, wenn es erhitzt wurde, Schwermetalle, andere Giftstoffe wie Pestizide und Strahlen.

* Dennoch können gedünstete Kartoffeln z. B. und auch anderes Gemüse, dass roh schwer zu verdauen ist, sehr heilsam sein. Geben Sie möglichst frische Kräuter über ihre gekochte Mahlzeit oder essen Sie etwas Rohes vorweg, z. B. Salat oder Obst (s.o.) – Wichtig: Dünsten in wenig Wasser oder mit Dünsteinsatz laugt das Kochgut weniger aus, d.h. es bleiben mehr Vitalstoffe und mehr Geschmack erhalten.

Als weitere Information können Sie die 5 Schritte zur Ernährung nach Anthony William lesen, oder Sie lassen sich einfach von den weiteren Downloads inspirieren:

Als erste Bücher von Anthony William empfehle ich: Medical Food zum Nachschlagen und Kennenlernen der einzelnen Lebensmittel und Heile Deine Leber für die „Tiefeninformation“, wie Sie Ihre Leber, das Schutzschild Ihrer Gesundheit regenerieren und wiederaufbauen können.

Herzliche lichtvolle Grüße und Gottes Segen, Ihre Heidi Boye, Heilpraktikerin

P.S.:

Wenn Sie Zeit finden, z. B. während Sie ohne Ihr Kind warten müssen (nehmen Sie Kopfhörer mit) oder während der Fahrt ins Krankenhaus die Möglichkeit besteht, hören Sie Beiträge von Anthony William, die kostenfrei auf www.soundcloud.de zu finden sind. Es schwingt so viel Mitgefühl und Liebe von Anthony und Spirit mit! Suchen Sie nach „Medical Medium“. Wundervoll ist z. B. der Beitrag „Rising out of the ashes“ – <https://soundcloud.com/medicalmedium/rising-out-of-the-ashes>

wenn Sie nicht genügend Englisch verstehen finden Sie hier die liebevolle Übersetzung von Dr. Katja Petek: <https://www.youtube.com/watch?v=Ymrlu87JALQ>

Buchempfehlungen von Anthony William: „Medical Food“, „Heile Deine Leber“, „Heile Deine Schilddrüse“, „Mediale Medizin“, „Seleriesaft“, „Heile Dich selbst“