



3-6-9 Leberrettung und Einführung zum Heilungsweg nach Anthony William

Aus dem Buch „Heile Deine Leber“ von Anthony William – Dieses Buch hat mich mehr gelehrt als meine Heilpraktiker Ausbildung und 20 Jahre Praxis. Es liegt zum Nachschlagen stets auf meinem Tisch. Diese Zusammenfassung ist als Einführung / Information zur genialen 3-6-9 Leberrettungskur gedacht. Sie ersetzt nicht das Studieren des Buches. Ich würde gerne in Schulen gehen und dieses Wissen weitergeben. Wüssten wir nur ein Bruchteil der in diesem Buch gegebenen Informationen seit unserer Jugend ...

Stichworte: Grundkenntnisse für Gesundheit / gesunde Leber, was schadet der Leber? Was tut der Leber gut? Was unterstützt die Gesundheit? Wie kann eine heilsame Fastenkur aussehen? Heilsames Entgiften / Wie kann ich meine Ernährung umstellen? Ernährungsumstellung nach Anthony William, Zusammenfassung zur 3-6-9 Leberreinigung / Leberrettungs Kur von Anthony William

Einführung

Es geht nicht einfach um Entgiftung bzw. Detox. Es handelt sich nicht um eine Entgiftungskur im üblichen Sinne. Die Leber erhält natürliche Vitalstoffe für eine Verjüngung und Regeneration, lebendiges Wasser, Glukose andere Nährstoffe zur Auffüllung ihrer Reserven, um den Körper allzeit gut versorgen zu können, wenn einmal kurzfristig der Strom von Nähr- und Vitalstoffen stoppt, weil wir nicht regelmäßig die richtige Nahrung essen (können). - Diese einzigartige Kur hat den Auftrag, Ihre Leber wieder funktionsfähig(er) zu machen, sie aus der Stagnation herauszuholen. Es ist eine wahrhaftige, tiefgreifende, pflegende Kur für Ihre Leber. Das schließt auch eine milde Entgiftungsarbeit ein, aber in dem Sinne, dass die „Straßen“ wieder freigemacht werden, damit wieder Bewegung, Entgiftung, Versorgung durch die Leber stattfinden kann. - Die Leber ist das Schutzschild für den gesamten Körper, aber insbesondere für die sensiblen Organe Gehirn (und Nervensystem), Herz und Bauchspeicheldrüse. Sie hat ein eigenes Abwehrsystem und filtert alles aus dem Blut alles heraus, was nicht hineingehört:

- krankmachenden Keime (Viren, Bakterien ...), im Folgenden Pathogene genannt
- Giftstoffe aller Art, auch Strahlung, Abgase & andere flüchtige Stoffe aus der Luft wie künstliche Gerüche
- überschüssige bzw. schädliche Fette
- Hormone, die entschärft werden müssen, z. B. überschüssiges Adrenalin (Stress!)

Außerdem filtert unsere Leber Nährstoffe aus dem Verdauungstrakt, die weiterverarbeitet bzw. gelagert werden müssen. Wenn die Leber überlastet ist, handelt sie nach Priorität: Je gefährlicher der Stoff, desto mehr Aufmerksamkeit erhält er. Selbst zu viel Fett, ist möglicherweise gefährlich für Herz und Bauchspeicheldrüse. Aus diesem Grund kümmert sich die Leber zuerst um die Fette und die Vitalstoffe kommen dann möglicherweise zu kurz. Für die Leber belastend ist bei Frauen eine tägliche Fettmenge von mehr als 15 – 20 g und für Männer mehr als 20 – 30 g „gute“ Fette täglich bei allgemein gesunder Ernährung. Daher ist es so wichtig, Obst, Salat und andere vitalstoffreiche Lebensmittel mit so wenig Fett wie möglich zu essen, oder immer wieder das Fett ganz wegzulassen. Sehen Sie sich bitte meine Rezeptsammlungen* zu fettarmen bzw. fettfreien Dressings, Dips, Soßen, Aufstrichen und Süßspeisen an. Sie können Fette auch von den vitalstoffreichen Lebensmitteln trennen, indem Sie Obst bzw. Salat zuerst ohne Fett essen, dann ihre eigentliche Mahlzeit vorbereiten und sie etwa 20 Minuten nach dem fettfreien Obst oder Salat verzehren, wenn dieses bereits den Magen wieder verlassen hat. Sie verstehen nun, warum es ein Prinzip einer Kur zur Entlastung der Leber ist, schrittweise den Fettkonsum zu reduzieren.

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!



(Chronische) Krankheit entsteht,

wenn Ihre Leber ihren Aufgaben nicht mehr ausreichend nachkommen kann, weil ein oder meist mehrere der oben genannten Belastungen überhandnehmen und sie zudem in den meisten Fällen auch noch ausgetrocknet ist (siehe hierzu separater Beitrag „Chronische Dehydratation“*). Sie können sich Ihre Leber wie ein riesiges Logistikzentrum vorstellen mit einer begrenzten Anzahl von „Palettenstellplätzen“. Sind diese Stellplätze alle durch hochtoxische und belastende Stoffe wie Pathogene, Giftstoffe, Fette und alte Hormone belegt, vor denen der Körper geschützt werden muss, können keine Nähr- und Vitalstoffe wie Glukosekonzentrat (= Glykogen), Vitamine, Mineralstoffe, Antioxydanzien, lebendiges Wasserkonzentrat etc. eingelagert werden. Als Notlager für die Giftstoffe und Fette wird Fettgewebe angelegt und ggf. das Lymphsystem gebeten, die Giftstoffe über die Haut auszuscheiden - garstige Hautsymptome wie Psoriasis und Ekzeme können die Folge sein. Der Körper wird nicht mehr adäquat versorgt, wird zudem „vergiftet“ und daher über kurz oder lang krank.

Den endgültigen „Schubs über die Bordkante“, d. h. Beginn chronischer Symptome, gibt in vielen Fällen ein bedeutendes Stressereignis: Verlust / Trennung von einem geliebten Menschen, tiefgreifende Sorgen / Ängste um einen geliebten Menschen oder ein geliebtes Tier, Prüfungen in Schule / Beruf, selbst eine Geburt und sogar eine Hochzeit können so viel Stress bedeuten, dass Ihr System kippt. - Sorgen Sie gut für sich! Sie sind der einzige Mensch, der das wirklich kann! Dann können Sie auch gut für andere sorgen. Lieben und achten Sie sich selbst über alles! Dann werden Sie auch jeden anderen Menschen lieben und achten. Das ist die wahre menschliche Natur; bedingungslose Liebe.

Glukose,

das ist Traubenzucker bzw. Fruchtzucker, ist der Brennstoff für jede einzelne unserer Zellen. Insbesondere die Nervenzellen (Gehirn), Muskelzellen (u. a. Herz!) und die Leber selbst benötigen große Mengen lebendige, an Vitalstoffe gebundene Glukose, wie Obst, (Süß-)Kartoffeln, Kürbis und anderes Gemüse sie uns liefern. Damit Ihre Leber ständig ein hochwertiges Angebot an vitalstoffreicher Glukose bekommt, essen Sie während dieser Kur (und hoffentlich auch in Zukunft im Alltag) viel (ungeölktes sowie ungeschwefeltes Trocken-) Obst. Raffinierter Zucker ist schädlich für den Körper, aber (Trocken-) Obst ist existenziell notwendig und daher gesund! Weitere vollständige, lebendige und vitalstoffreiche Süßungsmittel sind unerhitzter, unbehandelter, reiner Honig / Imkerhonig und Ahornsirup.

Adrenalin

wird nicht nur bei Stress ausgeschüttet, um dem Körper sofort 100 % Energie in einer vermeintlichen Flucht- oder Kampfsituation zur Verfügung zu stellen, sondern auch, wenn die Zellen nicht genügend Glukose zur Verfügung haben. Da die Leber in aller Regel keine „freien Palettenplätze“ für Glukose bzw. Glykogen hat (s.o.), geht dieser lebenswichtige Brennstoff sehr schnell aus, wenn wir insgesamt wenig Obst / Kartoffeln etc. essen oder z. B. intermittierendes Fasten betreiben oder große Abstände zwischen den Mahlzeiten lassen. - Damit die Leber zumindest nicht aus diesen versorgungstechnischen Gründen mit Adrenalin überlastet wird, essen Sie bitte häufiger, gerne alle 1,5 – 2 h eine leichte Mahlzeit. Machen Sie Pausen und fahren Sie wenigstens 1 x in der Mitte des Tages so gut Sie können runter, setzen oder legen Sie sich mind. 10 Minuten hin. Versuchen Sie, an etwas Schönes zu denken oder nichts zu denken. Üben Sie das. Sie werden merken, wie hochtourig Ihr „Motor“ läuft und wie wichtig diese Maßnahme ist, damit die ständige Adrenalinüberflutung aufhört und Ihre Leber zur Ruhe und Regeneration kommen kann. Außerdem wird Ihr Immunsystem besser mit Energie versorgt und ist effektiver im Kampf gegen Pathogene, wenn nicht ständig „Alarmstufe Rot“ herrscht.

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!



3-6-9-Leberkur - Wann und wie oft?

Sie müssen diese Kur nicht sofort machen, wenn Sie Zweifel haben, ob es das Richtige für Sie ist. Sie können auch einzelne Aspekte versuchen, z. B. die Zwischenmahlzeiten aus Apfel/Sellerie/Datteln bzw. (frischem) Apfelsaft (Rezept siehe Anhang), Reduzierung von Fetten oder vielleicht sogar den sogenannten Lebervormittag / Lebermorgen (s.u.) und überhaupt sich erst einmal auf die Ernährung nach Anthony William einstellen. Siehe dazu auch mein Download zur Ernährungsumstellung*. Anthony William empfiehlt, bei chronischen Symptomen die 3-6-9 Leber Kur so oft zu wiederholen, bis sich Ihre Symptome deutlich gebessert haben, z. B. 1 x im Monat durchzuführen - wenn Sie sich davon angesprochen fühlen - und in der Zwischenzeit z. B. den Lebermorgen zu praktizieren. Achten Sie auf die Signale aus Ihrem Inneren. Sie können auch nur die 3er-Tage für eine Zeit durchführen und später die ganze Kur durchführen.

Der 3-6-9 Rhythmus entspricht den Rhythmen der Leber und ist daher besonders ratsam – ABER gehen Sie IHREN Weg. Eine tiefgreifende Entgiftung der Leber muss immer auf DREI aufgebaut sein, damit alle drei Schichten der Leber (Oberfläche, 2. Ebene und Kern) erreicht werden können. Die DREI ist sozusagen der Geheimcode der Tore der Leber.

Neun Tage umfassen Sie z. B. genau, wenn Sie an einem Samstag beginnen und bis zum übernächsten Sonntag kuren. Dann wäre der Anfang und die intensivsten Tage am zweiten Wochenende. Oder Sie beginnen an einem Freitag, dann ist auch das „Fastenbrechen“, also der erste Tag nach der Kur noch an einem Sonntag. Versuchen Sie, während der gesamten Kur mehr Ruhephasen einzuplanen als sonst oder sogar Urlaub zu Hause zu machen. Generell können Sie aber auch an jedem Wochentag mit dieser Kur beginnen.

Nahrungsergänzungsmittel

Laut Anthony William ist es völlig o.k., während dieser Kur alle sonst eingenommenen Nahrungsergänzungsmittel wegzulassen, so Sie diese für ein paar Tage entbehren können. Speziell die zur Entgiftung verwendeten Supplements sollten sogar besser weggelassen werden. Es wird bitte in der Kurzeit kein Schwermetall-Entgiftungs-Smoothie zu sich genommen, sondern stattdessen ein Leberrettungs-Smoothie (Rezept siehe unten). Die Leber soll so wenig Aufgaben wie möglich bekommen, sondern Zeit und Raum für die Regeneration. Daher ist diese Kur nicht auf den Fokus Entgiftung reduziert. Nach dieser Kur kann die Leber dann wieder umso besser entgiften. Die gesamte Kur ist sozusagen ein großes Nahrungsergänzungsmittel, das den Körper und speziell die Leber mit allem Notwendigen versorgt.

Meine eigene Erfahrung

Obwohl ich auch die ersten Bücher „Heile Deine Schilddrüse“ und „Mediale Medizin“ gelesen habe, machte ich keine der dort genannten Kuren, weil sie mich nicht ansprachen. Ich begann jedoch sofort viel mehr Obst, Salat, Gemüse und Kartoffeln zu essen und stellte meine Ernährung innerhalb von ca. ½ Jahr von vegetarisch Lowcarb (eiweißreich) auf annähernd vegan Highcarb (Glukose-/Kohlenhydratreich) um. Im darauffolgenden Jahr machte ich bei sozialen Anlässen Ausnahmen, bis ich mich ganz entschied, (zunächst) keine tierischen Produkte mehr zu essen, weil es mir damit einfach besser geht. Von der 3-6-9-Leberkur fühlte ich mich sofort angesprochen und entschied mich daher spontan kurz nach dem Erscheinen des Buches „Heile Deine Leber“ am Himmelfahrtstag 2019, diese Kur zu beginnen – es war gerade Spargelzeit und ich habe ein Beet mit grünem Spargel in meinem Gemüsegarten ...

Seit ich 36 Jahre alt war, litt ich fast täglich (und nächtlich) unter Schmerzen in meinen Händen; Rheumatoide Arthritis durch chronische Epstein-Barr-Virusinfektion – diese Diagnose wurde mir durch das Lesen der Bücher klar. Meine Blutwerte zeigen bis heute keine Rheumawerte und ich war wegen dieser Symptome nicht beim Arzt, da die dort angebotene „Behandlung“, die die Unterdrückung des

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!



Immunsystems beinhalten würde, nicht mein Weg ist. Hagebuttenpulver, Spirulina und verschiedene Heilpflanzen halfen mir, Linderung zu finden. Während der Umstellung auf die Lebensweise nach Anthony William waren die Schmerzen ein guter Wegweiser; sie ließen immer mehr nach, flammen aber zwischendurch immer wieder auf, wodurch ich „Fehlerquellen“ bzw. Verbesserungsmöglichkeiten fand. Insbesondere, als ich nach dem ersten ½ Jahr der Ernährungsumstellung noch vor der 3-6-9-Leberkur mit dem Selleriesaft und dem Heavy Metal Detox Smoothy anfang, hatte ich das Gefühl, als würde ein Stöpsel gezogen. Ich fühlte gleich am ersten Tag eine große Erleichterung.

Als ich nach knapp einem weiteren ½ Jahr im Mai 2019 die 3-6-9-Leberkur durchführte, war mir, als würde ein großer Damm abgebaut. Nach dem Ende dieser Kur zu Pfingsten 2019 mit 51 Jahren hatte ich zum ersten Mal in 15 Jahren das Gefühl, dass meine Hände wieder völlig gesund sind. Auch jetzt, 9 Monate später habe ich immer wieder dieses Gefühl, auch wenn zwischendurch, besonders bei großer Belastung oder Stress auch noch Schmerzen auftreten. Ich würde sagen, die Rheumatoide Arthritis ist nach gut 14 Monaten Selleriesaft und Schwermetallentgiftungs-Smoothie zu 80 % geheilt. Ich habe wieder wesentlich mehr Kraft in meinen Händen und deutlich weniger Schmerzen.

Wie Sie sich vorstellen können, ist das nicht mein einziges Symptom, das besser geworden ist, aber eines, das ein sehr feiner und deutlicher Wegweiser ist. Viele Patienten fragen mich, „Woran erkenne ich, wie stark die Belastung noch ist?“ oder „Wieviel besser ist die Viren-/Toxinbelastung schon geworden?“ – Ich sage: „Sie werden es anhand Ihrer Symptome wahrnehmen!“ Sie brauchen keine Blutuntersuchungen, keinen Therapeuten, der es Ihnen sagt: Fühlen Sie selbst. Das ist ein Geschenk, das Sie erhalten auf diesem Weg, das Sie sich immer besser selbst fühlen können. Sie werden immer feiner in Ihrer Wahrnehmung, Ihrer Intuition, was Ihnen guttut und was nicht. Das hat nichts damit zu tun, dass sie immer weniger vertragen, sondern damit, dass sie immer feiner wahrnehmen, was ist und was Ihnen schon immer geschadet bzw. gutgetan hat.

Vertrauen in Ihren Körper

Vertrauen Sie darauf, dass Ihre Leber sich so gut sie kann regenerieren wird. Sie hat von allen Organen die höchste Regenerationskraft. Sie wird so viele Giftstoffe während dieser Kur ausleiten wie sie kann. Ihre Leber ist hochintelligent und – wie der übrige Körper auch – gibt sie immer ihr Bestes! Haben Sie Mitgefühl mit Ihrer Leber, mit Ihrem Körper. Jahrzehntelange „Misswirtschaft“ – auch wenn das nicht Ihre Absicht war - können Sie wahrscheinlich nicht in so kurzer Zeit aufarbeiten. Seien Sie dennoch offen für spontane Wunder, aber erwarten Sie sie nicht. Gehen Sie niemals mit der „Brechtstange“ gegen Ihre Leber vor! Sie mag nicht gezwungen werden. Wenn Sie drastische Maßnahmen zur Entgiftung durchführen, kann es dazu führen, dass Ihre Leber alles abriegelt und sich zur Sperrzone erklärt. Sie werden dann viel Mühe haben, die Leber wieder zu einer angemessenen Entgiftung bringen. Die 3-6-9 Leberregeneration ist sanft, effektiv und an die Bedürfnisse der Leber und Ihres Körpers angepasst. Wenn Sie Ihre Leber mit dieser Kur pflegen und regenerieren, wird sie danach um wo besser entgiften wollen und können. Mit dieser Kur gewinnen Sie den treuesten Freund und Beschützer zurück, Ihre Leber!

*„Zwei Dinge verleihen der Seele am meisten Kraft:
Vertrauen auf die Wahrheit und Vertrauen auf sich selbst.“
Seneca*



Allgemeine Hinweise zur 3-6-9 Leberrettung – Die Richtlinien

Leber-Entlastungsvormittag

Folgen Sie während der 9 Tage - und wenn Sie möchten darüber hinaus - den Voraussetzungen für einen Lebermorgen / Lebervormittag. Dieser heißt so, da Sie der Leber ermöglichen, den ganzen Vormittag lang Altlasten abzubauen, weil Sie möglichst wenig neuen „Lasten“/ Aufgaben hinzufügen. Sie essen bis zum Mittag keine Fette, auch keine „guten“ Fette aus Nüssen, Samen, Avocado, Olive oder Kokos.

In der Nacht, ca. um 3 – 4 h erwacht die Leber und beginnt, die Belastungen des Vortages so gut sie kann abzubauen. Sie liebt dieses ungestörte Arbeiten ohne Adrenalinfluten, ohne neue Fette oder andere aktuelle Aufgaben. Wenn Sie aufwachen und Ihren Tag beginnen, können Sie der Leber bzw. Ihrer Gesundheit keinen größeren Dienst erweisen, als möglichst bald lebendige Flüssigkeit zu trinken, z. B. ½ bis 1 l Zitronen- oder Limettenwasser (Rezept siehe unten). Wenn Sie als erstes einen Kaffee zu trinken gewohnt sind, trinken Sie diesen bitte möglichst erst danach. Denn Kaffeetrinken als erste Maßnahme des Tages wäre in etwa so, als stellten Sie die Mülltonnen an die Straße (die nächtliche Aufräumarbeit der Leber) und klebten diese am Erdboden fest und die Deckel würden sie ebenfalls verkleben. Die Müllabfuhr hätte sicherlich keine Freude an dieser „Vorarbeit“. Das Zitronen-/Limettenwasser ist wie eine Vorspülung der Leber mit mildem Reinigungsmittel und Versorgung mit lebendigem Wasser, das sie unbedingt für ihre tägliche Arbeit braucht (siehe auch mein Download über „chronische Dehydratation“* - haben Sie schon einmal versucht, ohne Wasser zu putzen?)

Danach können Sie sich z. B. im Bad fertig machen und frühestens 15 Minuten, optimalerweise 20 – 30 Minuten später mindestens 500 ml reinen, frisch gepressten Stauden-Selleriesaft trinken. Diese Maßnahme ist optional, aber nicht zwingend für den Lebermorgen. Sowieso ist nichts „zwingend“, gehen Sie IHREN Weg! Vielleicht trinken Sie erst einmal weniger oder gar mehr oder noch gar keinen Selleriesaft.

Weitere 15 bzw. 20 – 30 Minuten später können Sie ein Frühstück einnehmen, das völlig fettfrei sein sollte, d. h. auch keine „guten“ Fette aus Nüssen, Samen, Olive, Kokos oder Avocado enthalten soll. Optimalerweise nehmen Sie Obst zu sich, z. B. einen Blaubeersmoothie, den Sie frisch zubereiten und mit zur Arbeit nehmen können. Obst ist sehr leicht verdaulich, äußerst vitalstoffreich und enthält viel lebendiges Wasser. Außerhalb der 3-6-9 Leberkur können Sie zunächst auch Hafer, Hirse oder Quinoa zum Obst essen, um satt zu werden und / oder z. B. den Heavy Metal Detox Smoothie essen. Da dieser Smoothie nicht zur 3-6-9-Leberrettungskur gehört, habe ich das Rezept in einem separaten Download unter dem Namen Schwermetallentgiftungs-Smoothie zur Verfügung gestellt*).

Machen Sie eine große Menge Ihres Frühstücks, damit Sie ohne Hunger durch den Vormittag kommen. Sie können ca. alle 1 - 2 Stunden eine für Sie angemessene Portion zu sich nehmen. Oder Sie verspeisen den Smoothie zu Hause und nehmen sich weiteres (Trocken-)Obst mit. Achten Sie bei Trockenobst darauf, dass die Früchte nicht geölt und ungeschwefelt sind sowie möglichst aus biologischem Anbau stammen. Sie können auch Kartoffeln oder Gemüse roh oder gedünstet / fettfrei gebacken z. B. mit einem fettfreien Dip mitnehmen (siehe Rezeptsammlung unter meinen Downloads*).

Ab dem Mittag können Sie nach Ihrem Belieben essen. Es wird empfohlen, die übliche Fettmenge auf die Hälfte zu reduzieren und möglichst nur 2 – 3 x pro Woche abends (Bio-)Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren zu essen. Sie können die fettfreie Zeit auch weiter ausdehnen und nur zum Abendessen Fette in Maßen zu sich nehmen. Verringern Sie schrittweise die Aufnahme der Fette so weit, wie Sie sich wohl fühlen. Beachten Sie, dass Eiweiß immer mit Fetten einhergehen. Fleisch ist immer fettreich.

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!



Haben Sie keine Angst vor einer Unterversorgung. Leider wurden wir bisher nicht aufgeklärt, dass nämlich das am höchsten bioverfügbare Eiweiß im rohen Blattgemüse und Salat und das wertvollste Fett in den Samen von Früchten (z. B. Tomatensamen, Gurkensamen, Blaubeersamen) und ebenfalls im rohen Blattgemüse / Salat zu finden sind. Die dort enthaltenen Spuren von Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren sind das, was der Körper braucht. Diese sind nicht belastend, sondern notwendige Nährstoffe. Salat und rohes Blattgemüse dürfen Sie also jederzeit essen. Anthony William empfiehlt, mindestens 2 ½ cups geschnittenes rohes Blattgemüse / Salat täglich zu essen. 1 cup entspricht ca. 240 ml, also etwa der Füllung eines Kaffeebechers.

Sie bräuchten überhaupt kein anderes Eiweiß / Fett zu essen als das, welches in Obst, Gemüse, Salat bereitgestellt wird. Bestimmtes Eiweiß / Fett kleinen Mengen genossen gefährdet aber die Gesundheit in der Regel nicht. Ausnahmen z. B.: Essen Sie absolut kein tierisches Eiweiß, wenn Sie eine chronische Nierenerkrankung haben. Essen Sie möglichst eine Zeitlang so gut wie keine Fette, wenn Sie Alzheimer, Parkinson oder Demenz haben. (siehe separate Downloads*)

Die optimale Ernährung während der 3-6-9-Leberrettung

Vermeiden Sie die Viren Booster, alles, was die Pathogene „füttert“: Eier, Milchprodukte, Gluten (bes. Weizen, Roggen, Gerste aber auch Dinkel, Grünkern, Einkorn, Kamut ...), Rapsöl, Mais, Soja, Schweinefleisch, Lamm, künstliche Zusatzstoffe, Aromen, ... (Details dazu siehe Download „Checkliste chronische Virusinfektion“*)

Reduzieren Sie Ihren üblichen Fettverzehr (Avocado, Samen, Nüsse, Oliven, Öle, Kokos, tierisches Eiweiß etc.) etwa um die Hälfte und essen Sie, wenn überhaupt nur zum Abendessen Fette. Achtung: Eiweiß enthält immer Fette. Sollten Sie tierische Produkte essen wollen, dann möglichst nur 1 x pro Tag und bitte nur zum Abendessen (Bio-) Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren.

Statt der angegebenen Datteln im Nachmittagssnack können Sie alternativ frische oder getrocknete Maulbeeren, Rosinen oder Weintrauben bzw. frische oder getrocknete Feigen zu sich nehmen (Effektivität in dieser Reihenfolge).

Versuchen Sie, täglich die Menge der gesunden Lebensmittel Obst, Gemüse und Blattgemüse / Salat zu steigern. Trinken Sie ausreichend lebendiges Wasser / Zitronen- oder Limettenwasser.

Essen Sie ca. alle 1 ½ bis 2 Stunden eine kleine Mahlzeit.

Folgen Sie den Richtlinien so gut Sie können – aber werden Sie nicht zwanghaft – lassen Sie es nicht in Stress ausarten. Sie werden genau die Lebensmittel finden, die Sie benötigen. Jeder kleine Schritt, jede Maßnahme zählt. Ihre Leber wird Ihnen Ihre Fürsorge danken. Was nicht möglich ist, ist für Sie im Moment nicht unbedingt notwendig.

Da alles auch eine Zeitfrage zu sein scheint, noch ein Spruch zum Nachdenken / Meditieren:

„Im Ewigen lernt leben,
Wer sein Verhältnis zur Zeit
Zu lösen versteht.“
Rudolf Steiner

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!



Ernährungsplan der ersten 3 Tage der 3-6-9- Leberrettung – „Die 3“

Rezepte siehe unten

	<u>Tage 1 bis 3</u>	<u>Tag 2</u>	<u>Tag 3</u>
Möglichst bald nach dem Erwachen	½ l Zitronen- oder Limettenwasser	s. 1 bis 3	s. 1 bis 3
Morgen und Vormittag	Frühstück und Zwischenmahlzeit am Vormittag nach Ihrer Wahl	s. 1 bis 3 1 Apfel oder 1 Portion Apfelmus	s. 1 bis 3 2 Äpfel oder 2 Port. Apfelmus
Mittagessen	Gericht nach Wahl	s. 1 bis 3	s. 1 bis 3
Nachmittag	2 Äpfel oder 2 Port (frisches) Apfelmus mit 1 bis 4 Datteln oder o.g. Alternativen	s. 1 bis 3	s. 1 bis 3
Abendessen	Gericht nach Wahl	s. 1 bis 3	s. 1 bis 3
Abend	Apfel (optional) ½ l Zitronen- oder Limettenwasser Tee aus Hibiskus oder Zitronenmelisse	s. 1 bis 3	s. 1 bis 3

Tipp

Wenn frisch gemachtes, rohes Apfelmus nicht möglich ist, kann auch solches aus dem Glas gekauft werden. Achten Sie dann auf die Zutaten, dass insbesondere keine Zitronensäure und keine Süßstoffe oder Aromen enthalten sind. Wählen Sie nach Möglichkeit Bioqualität.

„Im ersten Abschnitt der Entschlackung haben Sie den Glukoseverzehr erhöht, um Ihre Leber richtig munter zu machen, aber jetzt benötigt sie die Nahrungsmittel des mittleren Abschnitts „Die 6“ als Bagger und Putzkolonne, damit sie im letzten Abschnitt richtig glänzen kann.“

Anthony William S. 460 „Heile Deine Leber“



Ernährungsplan der mittleren 3 Tage der 3-6-9- Leberrettung – „Die 6“

Rezepte siehe unten

	<u>Tag 4</u>	<u>Tag 5</u>	<u>Tag 6</u>
Möglichst bald nach dem Erwachen	½ l Zitronen- oder Limettenwasser	s. 4	s. 4
Morgen und Vormittag	½ l Staudenselleriesaft Heilsmoothie für die Leber	s. 4	s. 4
Mittagessen	Gedämpfter grüner Spargel mit heilendem Salat für die Leber	s. 4	Gedämpfter grüner Spargel und Rosenkohl mit heilendem Salat für die Leber
Nachmittag	Mindestens 2 Äpfel oder 2 Portionen Apfelmus mit 1 bis 4 Datteln oder o.g. Alternativen & Selleriesticks**	s. 4	s. 4
Abendessen	Gedämpfter grüner Spargel mit heilendem Salat für die Leber	Gedämpfter Rosenkohl mit heilendem Salat für die Leber	Gedämpfter grüner Spargel + Rosenkohl mit „Leber-Salat“
Abend	Apfel (optional) ½ l Zitronen- oder Limettenwasser Tee aus Hibiskus oder Zitronenmelisse	s. 4	s. 4

** Tipp: Sie können die Äpfel und Selleriestangen zusammen pürieren und z. B. mit am Morgen eingeweichten Trockenfrüchten (s.o. S. 6) genießen – mein Lieblingssnack!

Richtlinien für „Die 6“

Essen Sie absolut keine Fette: Avocado, Nüsse, Samen, Öle, Kokos, tierisches Eiweiß/Fett
Essen Sie möglichst nur die aufgeführten Nahrungsmittel, und zwar so viel, dass Sie wirklich satt sind. Sie können auch mehr Obst und Gemüse essen, wenn Sie zwischendurch wieder Hunger bekommen.
Wenn Sie Rohköstler sind, können Sie, alles was Ihnen möglich ist, roh essen. Statt Kartoffeln können Sie z. B. Süßkartoffeln roh essen.

Wenn Sie überhaupt keinen grünen Spargel bekommen können, nehmen Sie weißen.

Rosenkohl und grüner Spargel können zur Not auch tiefgekühlt aus konventionellem Anbau verwendet werden. Diese geben der Leber immer noch die wertvollen Schwefelstoffe, die leberreinigend wirken. Sie können die Gemüse alle auf einmal auf Vorrat dünsten / dämpfen. Diese beiden Gemüse zusammen genossen geben der Leber ein Startsignal für die Tiefenreinigung. Die Leber sendet daraufhin noch unbekannte Hormone aus, die den Appetit dämpfen und die Nebennieren beruhigt. So kann die Leber in Ruhe Aufräumarbeiten vornehmen, zu denen Sie sonst nie kommt.

Essen Sie ausschließlich Obst, Salat und Gemüse.

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!



Ernährungsplan der letzten 3 Tage der 3-6-9- Leberrettung – „Die 9“

Rezepte siehe unten

	<u>Tag 7</u>	<u>Tag 8</u>	<u>Tag 9</u>
Möglichst bald nach dem Erwachen	½ l Zitronen- oder Limettenwasser	s. 7	s. 7
Morgen und Vormittag	½ l Staudenselleriesaft Heilsmoothie für die Leber	s. 7	½ l bis ¾ l Staudenselleriesaft
Mittagessen	Spinatsuppe auf Gurkenspaghetti	Spinatsuppe auf Gurkenspaghetti	<u>für den ganzen Tag:</u>
Nachmittag	Mindestens 2 Äpfel oder 2 Portionen Apfelmus mit 1 bis 4 Datteln oder o.g. Alternativen & Selleriesticks** ½ l Staudenselleriesaft	s. 7	2 x ½ - ¾ l Gurken-Apfel-Saft (1:1) und Gemixte Melone und/oder Papaya und/oder frisch gepresste Orangen (Zitronen-)Wasser mind. ¼ l alle 3 h
Abendessen	Gedämpftes Gemüse: Kürbis oder (Süß-)Kartoffeln mit grünem Spargel und / oder Rosenkohl optional plus heilenden Salat für die Leber	Gedämpfter Rosenkohl optional mit heilendem Salat für die Leber	½ l bis ¾ l Staudenselleriesaft
Abend	Apfel (optional) ½ l Zitronen- oder Limettenwasser Tee aus Hibiskus oder Zitronenmelisse	s. 7	s. 7

** Tipp: Sie können die Äpfel und Selleriestangen zusammen pürieren und mit ggf. am Morgen eingeweichten Trockenfrüchten genießen (frische oder getrocknete Datteln, frische oder getrocknete Maulbeeren, Rosinen oder Weintrauben bzw. frische oder getrocknete Feigen zu sich nehmen (Effektivität in dieser Reihenfolge) – mein Lieblingssnack!

Die gedämpften Gemüse / Kartoffeln sind wichtig, da sie den Detox / die Entgiftung abmildern.

TIPP zum „Fastenbrechen“ – die ersten Tage nach der 3-6-9-Leberkur

Essen Sie am 10 Tag eine Variation aus den vorherigen Tagen mit leichter Kost, schlagen Sie nicht sofort wieder voll zu. Lassen Sie es langsam angehen. Jetzt ist Ihre Leber richtig wach und bereit zu entgiften. Vielleicht beginnen Sie Ihre Tage nun ähnlich wie während der Kur mit Zitronenwasser, Selleriesaft und dem Schwermetall-Entgiftungs-Smoothie? Rezept siehe separater Beitrag*

Sie haben nun gelernt, wie Sie gut für Ihre Leber sorgen können und erfahren, was das für Ihr Wohlbefinden ausmacht! Da Ihre Nebennieren während der Kur geschützt waren, werden Sie sich fitter fühlen. Wenn Sie mögen, übernehmen Sie doch ein paar Bausteine aus dieser Kur in Ihren Alltag. Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden wird es Ihnen danken.

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!



Die Original-Rezepte

je 1 Portion, wenn nicht anders genannt

Zitronenwasser / Limettenwasser

S. 476 aus „Heile Deine Leber“

½ Zitrone oder 2 Limetten frisch auspressen und in

½ l Wasser geben

Tipp: Wenn es Ihnen zu sauer ist, können Sie etwas Honig oder Ahornsirup dazugeben. Wenn Sie diese Konzentration zunächst noch sehr unangenehm finden, nehmen Sie weniger frischen Saft und steigern Sie langsam nach Ihrem Wohlbefinden.

Rohes Apfelmus – „Heilsames Apfelmus für die Leber“

S. 524 aus „Heile Deine Leber“

1 Portion = Pürieren Sie einen rotschaligen Bio-Apfel (mit Schale), möglichst frisch essen. Sie können es aber auch z. B. in einem Marmeladenglas mit zur Arbeit nehmen. In diesem Fall geben Sie etwas Zitrone dazugeben, damit es weniger oxidiert. Sie können auch Gewürze wie Zimt und Datteln für weitere Süße hinzugeben, wenn Sie wollen. Zur Not können Sie auch gekauftes Apfelmus nehmen, achten Sie dann auf die Reinheit der Zutaten (keine Zitronensäure, keine Süßstoffe etc.).

Es wird zum vollwertigen Nebennierensnack, wenn Sie 1 – 2 Stangen Sellerie mit pürieren – fällt geschmacklich für mich nicht auf - oder dazu essen.

Heilsmoothie für die Leber

Elixier reich an Antioxidanzien für die tiefe Heilung Ihrer Leber aus "Heile Deine Leber", Seite 486

1 Portion täglich, spätestens ab Tag 4, aber Sie können diesen Smoothie auch schon ab dem 1. Tag als Frühstück zu sich nehmen

2 Bananen oder ½ Papaya

1 Tasse frische oder 1 Päckchen tiefgekühlte Drachenfrucht oder 2 EL Pulver

2 Tassen WILDE (!) Blaubeeren (TK oder frisch) entspricht ca. 250 g

1 Tasse Korianderkraut = ca. 10 – 30 g (steigern bis auf ca 1 Bund)

Optional ca. 120 ml Flüssigkeit, z. B. Saft von 1 Orange, Kokoswasser (keine Kokosmilch!), Wasser

je nach gewünschter Konsistenz - Alternativen siehe im Buch

Alternativen:

Statt roter Drachenfrucht (Pulver und TK-Püree bekommen Sie z. B. bei www.joju-fruits.de) können Sie notfalls wilde Blaubeeren oder notfalls Brombeeren oder Kulturheidelbeeren oder tiefgekühlte (mögl. schwarze Süß-)Kirschen verwenden. Wichtig für die Leber sind die Anthocyane (dunkle Farbstoffe).

Statt Bananen können Sie Papaya verwenden.

Heilender Salat für die Leber / „Leber-Salat“ S. 498 aus „Heile Deine Leber“

Zur Maßeinheit „cup“ s.u. - Jeweils 1 – 2 Portionen

Variante A

3 cups geschnittene Tomaten

1 Gurke, ggf. geschnitten / gehobelt / spiralisiert

1 cup fein geschnittener Stangensellerie

Optional: 1 cup Korianderkraut / ½ cup Petersilie / ½ cup Schalotten oder Frühlingszwiebeln

8 cups zerkleinertes Blattgemüse und / oder Salat, z. B. Spinat, Rucola, Kopfsalat, Feldsalat, Chicorée

Saft von 1 Zitrone / Limette / Orange (alternativ oder gemischt)

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!



Variante B

2 cups gehobelter / fein geschnittener Rotkohl

1 cup Karotten ggf. geschnitten / gehobelt / spiralisiert

1 cup roher grüner Spargel (schmeckt roh sehr mild und lecker)

1 cup Radischen ggf. geschnitten / gehobelt / spiralisiert

½ cup gehacktes Korianderkraut

8 cups zerkleinertes Blattgemüse und / oder Salat, z. B. Spinat, Rucola, Kopfsalat, Feldsalat, Chicorée

Saft von 1 Zitrone / Limette / Orange (alternativ oder gemischt)

Orangen-Vinaigrette (optional)

1 cup Orangensaft

1 Knoblauchzehe

1 EL reiner, roher Honig / „Imkerhonig“

60 ml Wasser

1 Msp. Meersalz oder Himalaya-Salz (optional)

1 Msp. Cayennepfeffer (optional)

Zutaten im Mixer pürieren und Dressing frisch direkt vor dem Essen über den Salat geben

Tipp: Zum Mitnehmen verwenden Sie für das Dressing z. B. ein Marmeladenglas. Wenn Sie es morgens nicht schaffen, können Sie dieses Gericht am vorherigen Abend vorbereiten.

Spinatsuppe (roh)

S. 246 aus dem Buch „Heile Deine Schilddrüse“ – man kann auch sagen ein Spinatsmoothie

2 mittelgroße Tomaten oder 1 Handvoll Cherrytomaten

2 Stangen Sellerie

1 – 2 Zehen Knoblauch

Saft von 1 Orange (Variation: 1 Apfel)

Je nachdem, wie stark ihr Blender ist, die obigen Zutaten ggf. vorpürieren

Ca. 100 g Spinat (oder Mangold oder Salat)

2 oder mehr Blätter Basilikum zuletzt hinzufügen

Ich mag gerne noch ein paar „cleane“ getrocknete Tomaten sowie Gewürze hinzufügen (bitte achten Sie auf „saubere“ Zutaten), z. B. Curry oder eine andere Gewürzmischung, frische Kräuter z. B. ein paar Löwenahn-, Schafgarben-, Spitzwegerichblätter, Schnittknoblauch, Schnittlauch ...

Die Zutaten glatt pürieren. Gedünstete oder ohne Fett gebackene Kartoffeln oder Gurke, z. B. als Nudeln oder in ½ bzw. ¼ Scheiben geschnitten passen gut dazu. Schön als Kauanregung, wenn man die Suppe gerne löffeln möchte.

Anmerkung: Am 7. und 8. Tag der 3-6-9-Leberreinigung aus dem Buch "Heile Deine Leber" von Anthony William steht die Spinatsuppe mit Gurkennudeln auf dem Plan. - Laut Anthony William ist Spinat sehr wertvoll für uns, aber nur in ROHER Form. Beim Kochen wird die noch nicht bekannte im Spinat enthaltene "Anti-Oxalsäure" zerstört. Sie bemerken die Wirkung der Oxalsäure z. B. an stumpfen Zähnen. Roher Spinat verursacht tatsächlich KEINE stumpfen Zähne!

Hinweis

Das amerikanische Maß **1 cup** entspricht ca. 230 / 240 ml, d. i. etwa ein Kaffeebecher.

* **die genannten Beiträge** finden Sie unter <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/> - hier finden Sie auch weitere zusammengefasste Informationen und Beiträge auf deutsch

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!

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



Das ist die 3-6-9-Leberregenerations-Kur aus dem Buch „Heile Deine Leber“ S. 447ff mit allen Rezepten, die ggf. aus den anderen Büchern von Anthony William stammen (siehe Hinweise bei den Rezepten). Ich hoffe, diese Zusammenstellung konnte Ihnen einen ersten Eindruck vermitteln und hat Sie inspiriert, Ihre Ernährung schrittweise zu verändern, gesünder zu gestalten. Wenn Sie mehr wissen wollen, lesen Sie das Buch! Ich kann es nicht genug loben, es ist für mich eine wahre Fundgrube, meine Gesundheits-Bibel.

Lesen / hören Sie Beiträge von Anthony William - im Original schwingen so viel Liebe und Mitgefühl von Anthony und Spirit mit. Wenn Sie kein Englisch können, hören Sie übersetzte Beiträge, auch diese können Sie weiter motivieren und informieren – hier finden Sie eine (unvollständige) Übersicht: <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/>. Wenn Sie Englisch können, nutzen Sie Anthony's Heilungspfad, den er auf seiner Webseite kostenfrei anbietet: <https://www.medicalmedium.com/healingpath>

Der Friede sei mit Ihnen!

Tischspruch von Angelus Silesius

*Das Brot ernährt uns nicht
Was uns im Brote speist
Ist Gottes ew'ges Wort,
Ist Leben, ist Geist.*

Zum Geleit:

*Der Mensch findet des ewigen Grund,
Wenn er mit vollem Vertrauen,
In seines Wesens Tiefen ahnet
Des Gottes Werk.*

Rudolf Steiner

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!