



Jeder noch so kleine Schritt zählt - machen Sie einen Schritt nach dem anderen!
Anthony William

Schwermetall-Entgiftungs-Smoothie „Heavy Metal Detox Smoothie“ nach Anthony William:

Besonders, wenn Sie gravierende Symptome haben, empfehle ich, zunächst für einige Wochen einen Leberentlastungssmoothie zu sich zu nehmen, z. B. wilde Blaubeeren – Banane – rote Pitaya (frisch, TK oder Pulver z. B. von www.joju-fruits.de Wenn Sie möchten, können Sie weiteres Obst, wie Saft 1 Orange, Apfel etc hinzufügen. Weitere Informationen dazu finden Sie in meiner Zusammenstellung zur Ernährungsumstellung. - Durch die Überlastung der Leber ist es zu chronischen Symptomen gekommen und, wenn Sie nun von Ihrer Leber gleich zu Beginn noch mehr verlangen, nämlich zu entgiften, kann es sein, dass Sie sie überfordern. Sie haben also die für Sie richtige Zeit lang Ihre Leber mit einem Leberentlastungssmoothie regeneriert und aufgebaut und es kommt eines Tages der Impuls aus Ihnen selbst, dass Sie jetzt mit dem Heavy Metal Detox Smoothie (HMDS) beginnen wollen. Herzlichen Glückwunsch!

Original-Rezept

Schwermetall-Entgiftungs-Smoothie

(1 Portion) aus "Heile Deine Schilddrüse", S. 236

2 Bananen
2 Tassen wilde Blaubeeren = wilde Heidelbeeren (ggf. TK)
entspricht ca. 250 g
1 Tasse Korianderkraut (ca. 1 Bund 20 – 30 g)
1 TL GerstengrasSAFT-Pulver
1 TL Spirulina (vorzugsweise aus Hawaii*)
1 EL atlantischer Lappentang (auch als Dulse bezeichnet)
Saft von 1 Orange
1 Tasse Wasser

** diesen Hinweis gab Anthony William bis ca. Anfang 2019. Aktuell empfiehlt er als bestes Spirulina das von Vimergy (siehe Bezugsquellen). Dieses habe ich auch ausprobiert und es ist wirklich sehr angenehm frisch im Geschmack und hat eine leuchtend grüne Färbung. Allerdings nehme ich auch gerne BIO-Spirulina-Presslinge aus dem Bioladen bzw. aus der Apotheke, z. B. von GSE. Siehe unten Tipps. Bitte entscheiden Sie selbst!*

Für unterwegs

1 großes Glas Kokoswasser z. B. von Alnatura, oder Aqua Verde aus dem Bioladen – bitte achten Sie auf die Zutatenliste, es soll nur reines Kokoswasser enthalten sein, keine Zusätze und darf nicht rosa sein, dann ist es nämlich denaturiert – Kokoswasser ist auch erhitzt noch hydrierend, das einzige Lebensmittel, bei dem das so ist! In Krisenzeiten nahm man Kokoswasser als Infusion bei großem Flüssigkeits- oder Blutverlust, da es eine ähnliche Grundzusammensetzung hat wie unser Blut – Kokoswasser ist sehr elektrolytreich und extrem wertvoll!

1 – 2 EL Vimergy Blaubeerpulver plus optional 1 EL Pitaya-Pulver
bis zu 1 EL Spirulina und GerstengrasSAFTpulver (je nach dem, wie viel Sie davon schon nehmen)
+ ggf. andere Pulver, die Sie noch nehmen, aber bitte kein Eiweiß / Kollagen / Fett in den Blaubeertrunk

Heilsmoothie für die Leber

(aus „Heile Deine Leber“ S. 486)

Variante A

2 Bananen oder ½ Papaya
2 EL Pitaya Pulver oder ½ Tasse
frisch / 1 Paket TK* Bezug s.
„Bestellhilfe“
2 EL Blaubeer Pulver oder frisch /
TK ca. 150 – 300 g wilde
Heidelbeeren
Ggf. etwas (Kokos-)Wasser

Variante B

1 Banane oder ¼ Papaya
1 Mango
2 EL Pitaya Pulver oder ½ Tasse
frisch / 1 Paket TK* Bezug s.
„Bestellhilfe“
1 Selleriestange
½ Tasse Sprossen, Sorte beliebig
Ggf. etwas (Kokos-)Wasser

*1 Tasse ist ein amerikanisches Maß
und entspricht einem großen
Kaffeeteller (235 ml)*



Tipp: Suchen Sie schon vorab in Ihrer Reiseregion, in der Sie sich aufhalten werden nach einer **Saftbar**. Um wenigstens möglichst häufig an einen Sellarisaft oder einen anderen frischen Saft zu kommen. Achten Sie nur darauf, dass keine Aromen oder sog. Sirup etc. zugesetzt werden. Vielleicht finden Sie auch ein Quartier mit der Möglichkeit zur Entsaftung. Fragen Sie nach, dann wird es in Zukunft immer häufiger angeboten werden.

Alternative für den Anfang / praktische Ideen

So habe ich es zunächst gemacht, da mir das ganze Original-Rezept zu viel war: Steigern Sie die Mengen nach Ihren Möglichkeiten, insbesondere die wilden Blaubeeren / Heidelbeeren, und die weiteren Detox-Zutaten, Erklärung s.u.. Achten Sie auf die Signale Ihres Organismus!

1 – 2 kleine Banane(n)

150 g wilde TK Blaubeeren, aufgetaut = ½ Paket oder mehr

ca. 10 g = ein paar Stängel Koriander oder Petersilie, gehackt. Ich bin mit 3 Stängeln Petersilie angefangen - verwenden Sie ruhig Blätter und Stängel, die frisch sind! - Alle Zutaten können Sie auch separat jeweils innerhalb eines Tages zu sich nehmen.

1 geh. TL GerstengrasSAFT-Pulver

ggf. 1 geh. TL Spirulina im Smoothie, wenn Sie es nicht separat als Pressling nehmen

1 Orange, geschnitten bzw. frisch gepresster Saft 1 Orange

ggf. 1 Tasse (warmes) Wasser oder reines Kokoswasser

ich habe zunächst separat vom Smoothie zu mir genommen:

5 – 6 Spirulina-Presslinge à 500 mg

ca. 5 g / 1 geh. EL Flocken Lappentang (Dulce) – ich fand es so angenehm, diese separat zu essen. Mittlerweile gebe ich es mit in den Smoothie, weil ich es dann nicht vergesse, ich schmecke es nicht, zweite Banane esse ich ggf. später am Tag, z. B. als Vormittagssnack

Zubereitung: Die Blaubeeren lasse ich über Nacht oder im heißen Wasserbad auftauen, solange ich zuerst mit 0,5 – 1 l Zitronen-(Honig-)Wasser und 480 („Mindestempfehlung“ ab ca. 12 Jahre) bis ca. 1 l Sellarisaft beschäftigt bin und die übrigen Zutaten vorbereite. Mehr zu diesen beiden wichtigen Bestandteilen der Empfehlungen nach Anthony William finden Sie hier: <https://www.virusstudie.com/ernaehrung-nach-antony-william/rezepte/>. Direkt vor der Smoothie-Mahlzeit können die Bestandteile püriert oder anders angerichtet werden. Den Smoothie löfle ich gerne mit etwas geschnittenem Extra-Obst oder ich esse es einfach als unpürierten Obstmix mit kleingeschnittener Orange und Banane.

Ergibt ca. 500 ml und hält mich ca. 3 h satt. Die entgiftende Wirkung ist für mich direkt spürbar. Sie können die Zutaten dieses Smoothies auch über den Tag verteilt zu sich nehmen, um eine gewünschte Entgiftung zu fördern, das optimale Powerteam zur Unterstützung der Leber besteht aus diesen 5 Zutaten: wilde Blaubeeren, GerstengrasSAFTpulver, Dulce, frisches Korianderkraut und Spirulina.

weitere Ideen, Zugaben zum Mix:

1 TL Flohamschalen (z. B. bei Verstopfung, nur bei ausreichender Trinkmenge sinnvoll)

1 - 2 EL Hagebuttenpulver als Vitamin C Ergänzung (z. B. bei Gelenkschmerzen) oder anderes gutes Vitamin-C-Pulver (siehe Bestellhilfe)

ggf. Honig oder Ahornsirup für mehr Süße

1 EL Ashwaganda-Wurzel-Pulver zur Entlastung der Leber–Nebennieren-Achse / Stress

Ein paar Blätter Salat oder Feldsalatpflänzchen, um die aufgenommene Salatmenge zu erhöhen, denn Anthony William sagt: Wenn Sie sich relativ gesund ernähren, aber zu wenig Salat essen, werden Sie über kurz oder lang chronische Symptome bekommen. Dass heißt für mich (HB), dass wir auch nicht genesen können von chronischen Symptomen, wenn wir nicht genügend Salat essen!



Sie können Salat oder weiteres Obst hinzufügen, auch weitere Nahrungsergänzungsmittel, nur sollten keine Fette / Eiweiß, auch kein Collagen (letzteres sieht Antony William / Spirit als unsinnige Nahrungsergänzung an), sowie kein Mandelmus, Hanfsaat, Kokos, Leinsaat, Chiasaat o.ä. zusammen mit dem Smoothie gegessen werden. Sie geben der Leber sehr viel Freiraum, wenn Sie im Laufe des Vormittags nur weiteres Obst, Gemüse, Salat, Kartoffeln aber keine Fette essen (s. u. das nennt Anthony William „Lebermorgen“).

Bezugsquellen und Tipps & Informationen zu den Bestandteilen

Aktuelle und weitere Informationen finden Sie unter <https://www.virusstudie.com/start/bezugsquellen/> oder im Download „Bestellhilfe“.

Das HMDS-Team: Wilde Blaubeeren holen Schwermetalle besonders aus dem zentralen Nervensystem (Gehirn & Rückenmark), „füllen die Lücken“, die durch die Ausleitung von Schwermetallen entstehen – daher das beste Nahrungsmittel, um gegen Alzheimer vorzugehen - (s. S. 358 Mediale Medizin) und übergeben diese an Koriander, der es umhüllt. Gerstengras übernimmt es und trägt es weiter zum Spirulina und auch zur Dulse, die es über den Darm herausbringen. Anthony William: **Diese Entgiftung ist sicher für alle, auch für Säuglinge, Schwangere und Stillende!** Einmal gelöste Stoffe werden **durch diese Kombination** sicher aus dem Körper ausgeschieden, entlasten so den Organismus und entziehen den krankmachenden Viren und Bakterien weitere Nahrung. Außerdem wirkt das HMDS-Team selbst antiviral. Die meisten dieser Informationen sind der Wissenschaft noch nicht bekannt.

WILDE (Bio-)Blaubeeren = Heidelbeeren

Diese Beeren sind eines der wertvollsten Lebensmittel auf unserem Planeten! Sie sind sehr reich an Antioxidantien. Allein die blauen Farbstoffe sind unermesslich wertvoll für uns. Neben der Entgiftung des Gehirns von Schwermetallen regenerieren wilde Blaubeeren oxidative Schäden in allen Körperbereichen, verhindern weitere oxidative Schäden beim Entgiftungsvorgang; darum ist es eines der größten Antioxydanzen überhaupt. Essen Sie mindestens eine große Handvoll täglich.

Bezugsquelle: Meist nur als **Tiefkühlware** verfügbar, aber diese ist sogar noch wertvoller als die frischen wilden Beeren, denn durch die Minusgrade werden die Blaubeeren noch einmal besonders aktiviert. Es gibt sie Z. B. bei REWE und im Bioladen von SOTO in einer Pappverpackung, jeweils im Tiefkühlregal.

Achten Sie darauf, dass es sich um **w i l d e** Heidelbeeren handelt. Diese erkennen Sie daran, dass sie relativ klein und etwas unregelmäßig groß sind. Es muss auch deklariert sein. Kulturheidelbeeren sind auch gesund, aber für den Detox-Smoothie nicht effektiv und kein Vergleich zu wilden Heidelbeeren. Die erste Alternative für wilde Heidelbeeren, wenn Sie diese nicht bekommen bzw. nicht essen können sind Brombeeren oder andere Beerenfrüchte, möglichst von dunkler Farbe.

Frisches Koriander (-kraut) Auch asiatische Petersilie oder Wanzenkraut genannt, holt besonders schwer zugängliche und auch vererbte Schwermetalle aus dem Körper. „Mit geradezu magischen Kräften kann Koriander das Gehirn entgiften, und das liegt an dem lebendigen Wasser seiner Stängel und Blätter, das sogar die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann. Dieses lebendige Wasser enthält Mineralstoffe, die durch ihre Bindung an bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe ganz besonders wirksam werden. (...) Wo sie dabei [bei ihrer Reise durch den Körper] auf die Aminosäuren Glycin und Glutamin treffen, verbinden sie sich mit ihnen und bilden schließlich Neurotransmitter.“ (aus Anthony Williams Buch „Medical Food“ S. 246f auch folgende Informationen:) Koriander holt auch Metalle und weitere Giftstoffe aus der Leber, unterstützt die Nebennieren, gleicht den Blutzucker aus und beugt Gewichtszunahme, Benommenheit und Gedächtnisproblemen vor. Daneben kann es die Aktivität vieler Viren eindämmen: EBV, Herpes Zoster, Humane Herpesviren, Cytomegalievirus sowie HIV und andere Herpesviren. Auch die Abwehr von Parasiten und Bakterien unterstützt dieses Kraut und hilft beim Abtransport von bakteriellen



Stoffwechselprodukten. „Greifen Sie bei allen chronischen oder rätselhaften Erkrankungen (...) unbedingt zu Koriander.“ – Getrockneter Koriander ist leider nicht wirksam genug. TK-Ware ist o.k.

Sie können die Stängel mit verwenden und nur unten etwas abschneiden, was nicht mehr so schön ist. Wenn Koriander anfangs nicht (v)ertragen wird, kann er zunächst durch Petersilie ersetzt werden, ggf. separat mit anderer Mahlzeit, wenn es in dem Smoothie nicht schmeckt. Findet jemand Koriander vom Geschmack her unerträglich, handelt es sich häufig um eine Reaktion mit dem Speichel: Über das Lymphsystem sind dann Schwermetalle (insbesondere oxidiertes Aluminium, Nickel und Kupfer) zum Speichel in den Mundraum vorgedrungen und werden direkt dort vom Koriander gebunden. Das macht den unangenehmen Geschmack aus. Koriander ist nämlich für sich ein sehr mildes Kraut mit kaum Eigengeschmack! Ich kann das bestätigen, denn mir ging es anfangs auch so, dass ich den Geschmack scheußlich fand, nun kann ich ein großes Bund mit 30 – 40 g in einen Smoothie geben und schmecke es nicht heraus!

Frischer Koriander ist fast das ganze Jahr über im Bioladen erhältlich (ggf. bestellen lassen). Ich nehme meinem Bioladen 5 Bund (= 1 Bestelleinheit) pro Woche ab und bin damit gut versorgt. Sie können auch konventionellen Koriander verwenden, der z. B. in asiatischen und türkischen Läden zu bekommen ist.

Bio oder nicht? Generell gilt für Kräuter, dass diese so wertvoll für den Körper sind, dass sie sogar noch aus konventionellem Anbau nützlich sind. Um aber eine weitere Belastung mit Giftstoffen und Schwermetallen (die in Spritzmitteln enthalten sind) zu vermeiden, ist es natürlich ratsam, so weit wie möglich Bio-Produkte zu kaufen. Auch wenn es Stimmen gibt, die dieses negieren, ist doch die weit überwiegende Menge der Bio-Nahrungsmittel deutlich weniger belastet als konventionell angebaute Nahrung. Mehr Informationen zu diesem Thema, z. B. dass insbesondere Kartoffeln, Salat und nicht schälbares Obst möglichst biologisch angebaut sein sollte, finden Sie bei den Downloads auf meiner Webseite: <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/>

Dulse = Lappentang bindet besonders die Schwermetalle Quecksilber, Aluminium, Blei, Kupfer, Cadmium und Nickel. Laut Anthony William holt Dulse im Alleingang speziell Quecksilber z. B. aus tiefen Schichten des Magen-Darm-Traktes, bindet es und lässt es im Körper nicht wieder los. Dulse ist wie ein Schwamm, der sämtliche Schwermetalle aufsaugt, die ihm begegnen und scheidet diese sicher über den Darm aus. „Essen Sie mindestens täglich 2 EL der Flocken“, schreibt Anthony William in seinem Buch Mediale Medizin auf S. 358.

Im Meer nehmen Dulse und anderes Meeress Gemüse bzw. Algen giftige Metalle, Schadstoffe und Strahlung auf und deaktivieren diese. Anschließend werden diese Stoffe wieder ins Meer gegeben, wo sie nun keinen Schaden mehr anrichten können. Beim Durchgang durch den Körper geben sie (bis auf Chlorella-Algen, doch dazu unter Spirulina mehr) keine Schadstoffe frei, sondern binden nur, was ihnen begegnet. Sie „schleppen“ sogar noch andere Entgiftungshelfer wie Koriander mit aus dem Darm heraus.

Das in allem Meeress Gemüse enthaltene aktive Jod ist wichtig für eine gesunde Schilddrüsenfunktion und dient als Schutz vor Strahlung und Viren – auch für die strahlenempfindlichen Organe Hypothalamus, Hypophyse (Hirnanhangdrüse) und die Zirbeldrüse. Algen / Meeress Gemüse können sogar geschädigte DNA reparieren und bei Krankheiten aller Art hilfreich sein.

Dulse-Flocken sind klein geschnittene Dulse, diese eignen sich für Smoothies am besten. Wenn Ihr Mixer Schwierigkeiten beim Zerkleinern hat – denn Dulse ist ziemlich hart -, können Sie sie als erstes in den Mixer geben und in etwas Flüssigkeit kurz einweichen lassen, während Sie alles andere vorbereiten.

Algamar-Produkte wie D u l s e (= Lappentang) werden im sauberen Bereich des Atlantiks in Nordspanien von einem kleinen Familienbetrieb geerntet und können in Deutschland bestellt werden bei <https://algamar.de/?ref=545> oder telefonisch (Deutschland) 030 - 91 55 13 64 - Mit Algamar habe ich eine Vereinbarung, dass ich eine kleine Provision erhalte, wenn ich Kunden vermittele. Wenn Sie telefonisch



bestellen und meine Arbeit weiter fördern möchten, können Sie mitteilen, dass ich Sie vermittelt habe. Über den Link weiß Algamar das automatisch (Affiliate-Link).

GerstengrasSAFTPulver holt Schwermetalle insbesondere aus Milz, Magen-Darm-Trakt, Pankreas (Bauchspeicheldrüse), Schilddrüse und den Organen des reproduktiven Systems (Ovarien, Gebärmutter-/hals, Brüsten, Testis/Hoden, Prostata). Gerstengrassaftpulver bereitet z. B. Quecksilber zur vollständigen Bindung (Absorption) durch Spirulina vor. Nehmen Sie täglich 1 – 2 TL.

Marken, günstigste zuerst: Biotona, My Fair Trade, Vimergy, letztgenanntes siehe Supplementa-Link unter Bezugsquellen). Biotona bekommen Sie über manche Apotheken, My Fair Trade hat einen eigenen Webshop. Es gibt auch **Gerstengraspulver**, welches naturgemäß günstiger ist, aber es **ist laut Anthony William nicht effektiv für die Entgiftung!** Es ist eine gute Quelle für Nähr- und Ballaststoffe, aber mehr nicht. GerstengrasSAFTPulver ist getrockneter Gerstengrassaft und daher hoch konzentriert und von den Ballaststoffen befreit. Dieses wirkt wie andere Säfte ähnlich einem Heilmittel und nicht wie ein Nahrungsmittel, da der Körper es nicht erst aufschließen / verdauen muss.

Bio-Spirulina zieht Schwermetalle insbesondere aus dem Gehirn, Rückenmark, Nerven, Leber und saugt solche Giftstoffe auf, die das Gerstengrassaftpulver bereits heraufgeholt hat. Siehe auch unter Dulse die allgemeinen Wirkungen von Meeressalzwasser, wozu auch Algen wie Spirulina zählen. Spirulina liefert sehr viele Vitalstoffe und kann als natürliche **Multivitamin-Mineraltablette** angesehen werden und ist besonders wertvoll in Kombination mit Gerstengrassaftpulver, welches weitere Mineralstoffe und Vitalstoffe liefert. Auch diese beiden (Spirulina und GGSP) liefern uns sehr wertvolle Farbstoffe. Wer spirituell interessiert ist, wird sich freuen, dass laut Anthony William sehr mächtige Wesenheiten für die tiefgrüne Farbe von Spirulina verantwortlich sind.

Spirulina wird z. T. industriell angebaut und daher verwende ich nur Bio-Spirulina z. B. von Biotona, GSE oder Vimergy. Die My Fair Trade Spirulina stammen aus China.

Von der Verwendung von Chlorella-Algen rät Anthony William ab! Denn laut Anthony / Spirit lösen diese zwar auch Schwermetalle aus dem Gewebe, aber sie halten diese nicht so sicher fest wie Spirulina, sondern lassen ggf. Toxine unkontrolliert im Körper wieder los, so dass es zu einer Verschiebung der Schwermetallbelastung und zu neuen Symptomen kommen kann. Da Spirulina im Körper sicher festhält, was es an Toxinen einmal bindet, braucht man auch keine Angst zu haben, dass das Spirulina ggf. schon durch die Umwelt vorbelastet ist. Nur wenn es zu sehr beladen ist, kann es einfach nicht noch mehr Giftstoffe aufnehmen. Daher empfehlen wir Bio-Spirulina.

Bezugsquelle der von Anthony William empfohlenen original **Vimergy-Produkte**: 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 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.

TIPP Dosissteigerung - Eine Dosissteigerung können Sie wie folgt durchführen: Sie nehmen zunächst eine Messerspitze eines der Pulver / Dulseflocken bzw. 1 oder 2 Stängel Koriander. So verfahren Sie ein paar Tage. Geht es Ihnen damit gut bzw. besser, steigern Sie. Sie lassen diese Dosierung wieder ein paar Tage gleich, z. B. 3 oder 5 Tage. Fühlen Sie sich wohl damit, langsam so weiter steigern. Wichtig ist es, dass Sie immer ein paar Tage eine Dosis beibehalten. So kann Ihr Körper wie ein guter Motor langsam hochfahren und wird nicht überfordert. Außerdem merken Sie rechtzeitig, wenn es zu viel sein sollte. Wenn vermehrt Symptome auftreten, wie z. B. Gehirnebel, reduzieren Sie wieder auf die bisher gut vertragene Dosierung und halten diese ein paar Wochen bei. Sie werden einen



Impuls bekommen, wann Sie wieder steigern können und sollte es doch noch zu früh sein, wissen Sie, was zu tun ist. Lernen Sie Ihren Körper besser kennen, damit Sie besser für sich sorgen können.

Morgenroutine

0,5 l – 1 l Wasser mit etwas Zitronensaft (ich würde anfangs weniger als 1/2 Zitrone nehmen, so viel, dass es Ihnen schmeckt, Anthony William trinkt 1 l mit 1 ganzen Zitrone jeden Morgen als erstes)

20 – 30 Minuten nichts essen / trinken

Selleriesaft – mehr Informationen dazu finden Sie im Download „Schrittweise Einführung von Heilungstools“ oder unter <https://www.virusstudie.com/ern%C3%A4hrung-nach-anthony-william/rezepte/>: Selleriesaft ist eine Medizin, keine kalorische Mahlzeit, daher bitten anschließend (optimal nach 20 – 30 Minuten) frühstücken, am besten zunächst den

Leberrettungssmoothie oder Schwermetallentgiftungssmoothie

Sie können diesen auch in zwei Portionen über den Vormittag verteilt essen / trinken

Lebermorgen - Eine Entlastung der Leber wird z. B. durch die Einhaltung des Lebermorgens außerordentlich gut gefördert. Das bedeutet, nur Obst / Gemüse / Salat / Kartoffeln im Laufe des Vormittages bzw. des Tages zu essen, ohne jegliche Fette auch keine aus Nüssen, Samen, Avocado, Olive, Kokos, die zu den „**guten Fetten**“ gehören. Zum Mittag- Nachmittag- oder Abendessen können in Maßen Fette gegessen werden, es können diese jedoch noch um die Hälfte zur üblichen Menge reduziert werden, so die Empfehlung von Anthony William. Bitte beachten: Eiweißreiche Lebensmittel haben immer auch viel Fett! – Die Fettverdauung belastet die Leber sehr. Wenn Sie es weglassen, hat die Leber endlich Kapazität zum Aufräumen, denn durch das dauerhafte Anhäufen von Altlasten entsteht chronische Krankheit.

Sie könnten nach einiger Zeit dieser Ernährung und Leberregeneration auch die **3-6-9-Leberkur** aus dem Buch "Heile Deine Leber" oder Heile Dich selbst" (erhältlich in Deutsch ab Ende September 2020) machen, welches zu einer sehr tiefen Erneuerung und Reinigung der Leber führt und beste Voraussetzungen für eine positive Entwicklung der Gesundheit bringt. Danach kann Ihre Leber umso besser entgiften! Mehr darüber erfahren Sie aus dem kostenlosen Download „Einführung in die Ernährung nach Anthony William und in seine 3-6-9 Leberreinigung“.

Wichtig für die Entgiftung: Versorgen Sie Ihre Leber und Ihre Zellen mit lebendigem **Wasser!** Übliches Leitungswasser / Mineralwasser ist nicht hydrierend für den Körper. Frische Pflanzen (-säfte), versorgen ihre Zellen mit brauchbarem, lebendigem Wasser. Lesen Sie bitte dazu meine Übersetzung zur chronischen Dehydratation, die sehr viele Menschen betrifft, einem Blog-Beitrag von Anthony William. Kostenloses Download: <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/>

Fragenbeantwortung

Frage: Kann ich Gerstengrassaftpulver, Dulse & Spirulina in Orangensaft auflösen und trinken? Dann habe ich es schnell runter... Ich finde den Heavy metall detox smoothie sehr unangenehm im Geschmack (würgend unangenehm) und würde das lieber ohne die obigen Zutaten trinken. Koriander habe ich erstmal nicht drin, da ich den nicht in nicht bio Qualität nehmen will und auch eigentlich nicht mag.



Antwort HB: Sie können, was Sie von den Zutaten des HMDS schon essen mögen, auch einzeln oder in einem anderen Getränk nehmen. Dulse wird sich allerdings nicht auflösen, die passt z. B. gut in eine deftige Soße püriert (s. a. meine Rezeptsammlung Soßen, Dips und Dressings bei meinen kostenlosen Downloads) oder in einen Salat. Je nach Ernte mag ich Dulse auch einfach so kauen. Zuerst ist es zwar sehr meerig (Meeres-Geschmack), aber das verfliegt in eine mild-salzige Frische, die noch stundenlang im Mund anhält – finde ich jedenfalls, wenn ich danach nichts Weiteres esse.

Bitte lesen Sie sich die aktuelle Version dieser HMDS-Info noch einmal durch, auch in Bezug auf den Koriander, den Sie zunächst in Ihrem deftigen Essen durch rohe Petersilie ersetzen können (s.o.). Ich mag den Blaubeer-Smoothie manchmal lieber etwas süßer, dann füge ich etwas Honig oder Ahornsirup dazu und gebe auf den dickflüssigen Smoothie, den ich mit dem Löffel esse, kleingeschnittene Früchte, die ich gerne esse, je nach Saison: Mango, Birne, Apfel, Nektarine, Aprikose, Weintrauben, Kirschen oder Kiwi z. B. Dann esse ich mit jedem Löffel je ein Stück Frucht mit, kaue es und schmecke mehr die Frucht als den Smoothie. Sie können auch Wild-Heidelbeeren aus verschiedenen Quellen ausprobieren. Ich hatte z. B. schon kanadische wilde Heidelbeeren, die offenbar nicht gut in der Kühlkette gehalten wurden und nicht mehr ganz frisch waren. Nach dem Pürieren war der Mix dann eher gräulich/schwarz als tiefdunkellila und schmeckte sehr unangenehm. Die allerbesten sind – meiner Meinung nach – die aus dem Bioladen von Soto, ähnlich hohe Qualität haben für mich die Bio Wildheidelbeeren von REWE.

TIPP: Reinigungslösung zur Entgiftung von Schadstoffen von Lebensmitteln

Anthony William empfiehlt, wenn z. B. Staudensellerie **aus konventionellem Anbau** genommen wird, diesen mit warmem Wasser mit einem Tropfen Bio-Spülmittel ohne Duftstoffe gut abzubürsten. **Konventionelle** Äpfel und alles, was schälbar ist, sollte geschält werden. Mein Tipp: Um allen Lebensmitteln, die abgewaschen werden, ihren ursprünglichen und authentischen Zustand zurückzugeben, können Sie 1 Hub des folgenden Sprays in das jeweilige Abwaschwasser geben:

Mischung spagyrischer Essenzen Phylak®

Unter dem Namen **TON-Galium-OKLYPA** können Sie diese Mischung bestellen, ohne die Zutaten zu nennen, die da wären (nur zu Ihrer Information)

Thuja occidentalis

Okoubaka aubrevillei

Neem

Galium odoratum 1 ml

Okoubaka aubrevillei

Lycopus virginicus

Pareira brava

aa 100 ml Spray (Blauglas, wenn möglich)

Je nach Apotheke kosten 100 ml Spray aktuell ca. 25 EUR ggf. plus Versand. Diese Mischung können Sie bei allen Apotheken bestellen, die Phylak®-Essenzen führen. Hier können Sie eine Apotheke in Ihrer Nähe finden, die Phylak®-Essenzen führt: <https://www.phylak.de/service/apotheken-suche>

Wenn Sie keine Apotheke in Ihrer Nähe finden, können Sie die Mischung z. B. bei der Apotheke am Bahnhof in 56130 Bad Ems zum Versand bestellen: Tel: 02603 – 39 60 * Fax: 02603 – 5 03 52 * email: info@naturheilapotheke-badems.de * Webseite: <https://www.naturheilapotheke-badems.de/>



Küchengeräte - Bezugsquelle für hochwertige Slowjuicer und Standmixer - ein kleines Unternehmen mit Werkstatt in Österreich, das Europaweit versendet: <https://www.eujuicers.de/#boye>

Slowjuicer oder Zentrifuge? Ich empfehle ganz klar einen Slowjuicer zu verwenden: Diese pressen über eine Schnecke das Pressgut aus. Die Schnecke dreht sich langsam und kraftvoll. Dadurch wird nur wenig Sauerstoff in den Saft verwirbelt und die Oxidation hält sich in Grenzen. Eine Erhitzung findet nicht statt. Der Saft hat Rohkostqualität, Enzyme und Vitalstoffe bleiben weitestgehend erhalten. Ein weiteres Plus ist die leise Arbeitsweise dieser langsam drehenden Entsafter, der sog. Slowjuicer.

Meine Empfehlung: Der Sana Omega 707 Slowjuicer, den ich selbst verwende und auch Anthony Williams verwendet hat. Er hat eine Welle und ist sehr gut für langfaserige Blattgemüse wie z. B. Stangensellerie und auch Kräuter geeignet. Mit weichem Gut, also Obst tut er sich etwas schwer. Am besten entsaftet man abwechselnd festes und weiches Gut, z. B. Apfel und Möhre direkt im Wechsel, damit die Welle gut arbeiten kann, wie ein Förderband zieht sie die Fasern durch die Presse. Ich entsafte täglich Staudensellerie und nicht so häufig Obst. Das kommt bei mir eher in den Smoothie oder wird direkt genossen. Daher bin ich mit meiner Wahl nach wie vor sehr zufrieden, zumal er super schnell gereinigt ist: Ich brauche dafür keine 3 Minuten. Preis: ca. 450 EUR.

Der wohl **beste Slowjuicer ist der Angel Juicer**: Er hat zwei Wellen und kann langfaserige Blattgemüse wie z. B. Stangensellerie und Kräuter hervorragend entsaften und kommt auch mit weichem Gut, wie z. B. Obst gut zurecht. Ein Nachteil ist, dass er aufwändiger zu reinigen ist als der Sana Omega 707. Mir wurde berichtet, dass die Reinigung ca. 15 - 20 Minuten dauern kann. Der Preis beträgt um die 1200 - 1600 Euro, je nach Modell.

Meine **Empfehlung für einen Standmixer: Kuvings Vakuum-Standmixer SV-500**, den ich auch benutze für meinen täglichen HMDS, für die Spinatsuppe und leckere (Salat-)Soßen, wie sie in meiner Rezeptsammlung beschrieben sind. – Wenn Sie diese noch nicht haben, finden Sie sie auf meiner Webseite als kostenlosen Download: <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/>

Durch die Vakuum-Funktion oxidiert der Smoothie kaum, ist schmackhafter und hält länger frisch, auch nach dem Umfüllen in ein Schraubglas. Es wird häufig unterschätzt, wie viel Sauerstoff tatsächlich beim Mixen in das Püree verwirbelt wird. Für einen Hochleistungsstandmixer mit 32.000 U/min. ist er relativ leise. Aber wirklich leise ist so ein Mixer natürlich nie. Er ist schnell gereinigt und angenehm in der Handhabung durch einen relativ großen Behälter und pfiffig angeordnete Messer. Schade finde ich allerdings, dass Mixer über 30.000 U/min. aus Sicherheitsgründen (noch?) keinen Glasbehälter haben können. Daher hat der Kuvings einen bpa-freien Kunststoffbehälter. Aber die beste Nachricht: Er bringt wirklich ein super smoothes Mixergebnis! Preis: ca. EUR 650.

Anfangs kann man auch einen **Pürierstab** für Smoothies & Co. verwenden. Aber mein billiges Gerät, das ich hatte, hat nur wenige Tage durchgehalten. Anschließend habe ich zunächst mit dem hochwertigen, kraftvollen Zauberstab gearbeitet, aber der ist vom Pürierergebnis wirklich kein Vergleich zu so einem Hochleistungsstandmixer.