

Aus dem Originalbeitrag von Anthony William, Medical Medium:

„Why you are not losing weight?“

Quelle: <https://soundcloud.com/medicalmedium/why-you-are-not-losing-weight>

Stichworte: Gewichtszunahme, Jo-Jo-Effekt, Fettleber, „Vor-Fettleber“, Glukosemangel, Leberreinigung, Leberstärkung, Darmprobleme

Wichtig zu wissen / Schlussfolgerung

Laut Anthony William können Menschen schwer abnehmen, wenn Sie eine Kombination mit verschiedener Gewichtung folgender Problematiken aufweisen: An erster Stelle eine überlastete Leber, außerdem: Schilddrüsen-Probleme, Nebennieren-Überlastung. Hier wird nur der Leberaspekt vertieft. Zu den anderen bitte die weiteren Beiträge beachten.

Warum kann ich nicht abnehmen?

Sie essen relativ gesund und können trotzdem nicht abnehmen, nehmen sogar noch zu? Warum ist das so? - Der Körper hat über viele Jahre Fehlzustände ausgleichen können, kann dieses jetzt aber immer weniger, daher kommt die Gewichtszunahme – sie ist ein Symptom der überlasteten Leber: Sehr viele Menschen haben nicht erkannte Leberprobleme, die erst diagnostiziert werden (können), wenn es (fast) zu spät ist. Diesen Zustand nennt Spirit(*) eine **Vor-Fett-Leber („pre-fatty-liver-condition“)**, d.i. eine Leber, die nicht mehr kompensieren kann. Bei unserer Lebensweise ist so ein Vor-Fett-Leber-Zustand oft mit ca. 35 – 40 Jahren erreicht und sie beginnen zuzunehmen, obwohl Sie gar nichts großartig verändert haben in Ihrem Leben.

Wir müssen unsere Leber besser verstehen, um ihr helfen zu können: Unsere Leber enthält ein Glukose-Reservoir, sie ist unsere „Fort-Nox-Bank“ und hält unsere Goldreserven in Form von Glukose! Wenn wir über Jahre nicht genügend „gute“ Zucker (das sind Früchte und Gemüse!!!) zu uns nehmen und zu große Abstände zwischen den Mahlzeiten lassen, kommt es zu einem Glukose-Mangel in der Leber! Die Leber kann dann nicht mehr richtig arbeiten.

Die Leber ist ein Filter: Wir belasten sie durch den Entzug von „gutem“ Zucker und durch zu viele Giften sowie zu viele Fette und Eiweiß. Avocado, Kokos, Nüsse und Samen sind an sich wertvolle Fette, aber auch die können zu viel sein für eine Vor-Fettleber, insbesondere, wenn sie mit tierischem Eiweiß und tierischen Fetten kombiniert werden. Bitte beachten Sie: Eiweißreich bedeutet immer auch fettreich! Wenig Fett essen bedeutet, die Leber zu entlasten. Wer nicht völlig pflanzenbasiert essen möchte, sollte maximal 2 – 3 x pro Woche max. 1 Mahlzeit täglich mit tierischem Protein essen, jedoch nichts vom Schwein! Das ist meine Empfehlung!

Leber reinigend sind folgende Lebensmittel:

Zitronen-Wasser

Reiner frischer Stangen-Selleriasaft, ca. 500 ml oder mehr morgens nüchtern getrunken, evtl. mit ca. 100 ml beginnen, 20 – 30 Min. warten, bis wieder etwas gegessen / getrunken wird

Frischer Saft aus Kombination von Stangensellerie – Gurke – Petersilie

(Wilde) Beeren, siehe auch der Schwermetall-Entgiftungs-Smoothie (Rezept unten)

Äpfel, besonders rotschalige

Viele Früchte essen, auch Bio-Trockenfrüchte

Viele rohe Blattgemüse wie Salate, Spinat (roh!), Ruccola...

Löwenzahn-Wurzel-Tee (viel besser als Kaffee!), Löwenzahnblätter im Salat, Smoothie etc.

Hibiscus-Tee, Curcuma*, Naszierendes Jod**

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!

* Curcuma ist auch gut gegen Ödeme – viele haben nicht (nur) zu viel Fett, sondern Oedeme (Wassereinlagerungen)! – Wichtig, wenn auch Streptokokken zu behandeln sind, was sehr häufig der Fall ist: Als Nahrungsergänzung intermittierend anwenden, sonst kann es zur Resistenzbildung kommen, also 2 Wochen nehmen, 2 Wochen Pause, als Nahrungsmittel / Gewürz kann Curcumma immer mal verwendet werden.

** „nascent iodine“ im Original Englischen: Anthony William empfiehlt von Global Healing Detoxadine Nascent Jod Nahrungsergänzungsmittel – kein Jodsalz essen!

Tipp: Sie können auch auf natürliche Jodquellen zurückgreifen: Alle Algenarten enthalten natürliches Jod. Wichtig: Nehmen Sie keine Chlorella-Algen. Dulse, Nori, Wakame, Spaghettialgen, Kelp etc. sind alle sehr gute Jodlieferanten und noch dazu helfen Sie bei der Entgiftung von Schwermetallen und liefern hoch bioverfügbare Vitalstoffe, insbesondere Mineralien und Spurenelemente.

Hinweis: Fruchtzucker macht keine Fettleber, sondern zu viele Fette!!! (lacht dabei...)

Tipp: Wenn Sie Darmprobleme haben, sollten Sie einmal durchgehend 6 Monate lang folgende Lebensmittel aus Ihrer Diät streichen: Alle Milchprodukte, d.h. Butter, Käse, Sahne, Joghurt, Kefir... (diese tierischen Eiweiße können Depots in Leber und Darm bilden, so dass die Ausleitung etwas länger dauert) sowie Gluten (glutenhaltige Getreide sind z.B. Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Emmer...)

Tipp aus anderen Beiträgen

Die einzigen Getreide, die Anthony empfiehlt sind Hirse und Hafer. Allerdings sind auch diese schwer verdaulich und haben eine geringe Vitalstoffdichte im Vergleich zu Obst, Gemüse, Kräuter etc. Es kann sein, dass Sie auch Getreide und Hülsenfrüchte für mehrere Monate vermeiden müssen, um heilen zu können.

Mögliche Nahrungsergänzungsmittel – eine Auswahl, die in diesem speziellen Beitrag nicht erwähnt wird, aber allgemein immer wieder genannt wird - bitte lassen Sie sich ggf. von einem Therapeuten Ihres Vertrauens beraten – verwenden Sie **natürliche** Nahrungsergänzungen hervorragender Qualität

GerstengrasSAFTpulver

Bio-Spirulina

Zink („jeder hat ein Zinkproblem“)

Vitamin C (viel, bis zu 2 x 3000 mg täglich - aber langsam steigern! „Geheimwaffe“ gegen Streptokokken)

Selen

Curcuma

Süßholzwurzel

Kamille

Pfefferminze

Melisse

Oregano-Öl-Kapseln („Phyto-Antibiotikum“)

Katzenkralle (Pflanze)

Bezugsquellen und mehr zu Nahrungsergänzungsmitteln finden Sie unter diesem Link:

<https://www.virusstudie.com/start/bezugsquellen/>

Aus anderen Beiträgen: Süßkartoffeln und Kartoffeln sind Povernahrung für die Leber!

Siehe auch unter den Lebensmitteln in Anthony William's Buch „Medical Food“

Original Rezept Heavy-Metal-Detox-Smoothie

Zur Ausleitung von Schwermetallen aus "Heile Deine Schilddrüse", Seite 236
Für 1 Portion (täglich)

2 Bananen
2 Tassen wilde (!) Blaubeeren (ggf. TK) entspricht ca. 250 g
1 Tasse Korianderkraut = ca. 10 – 30 g
1 TL GerstengrasSAFT-Pulver
1 TL BIO-Spirulina
1 geh. EL atlantischer Lappentang (auch als Dulse bezeichnet – nicht aus dem Pazifik!)
Saft von 1 Orange
Ggf. 1 Tasse (warmes) Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)

Bei sensiblen Personen muss eventuell die Dosierung einzelner Bestandteile langsam gesteigert werden, es kann ratsam sein, mit einem halben Rezept und kleinen Mengen Koriander zu beginnen. Wenn Koriander zunächst gar nicht akzeptiert wird, kann zunächst auf Petersilie ausgewichen werden, diese ist aber weniger stark als Koriander. Nach oben sind keine Grenzen gesetzt. Man kann, einmal angewöhnt auch größere Mengen einsetzen oder einzelne Bestandteile über den Tag verteilt zu sich nehmen. Lassen Sie sich von Ihrer Intuition leiten! Siehe auch der ausführliche Beitrag über den Heavy Metal Detox Smoothie.

Anmerkung von HB: Hervorhebungen durch mich. Meine Zusammenfassung basiert auf einem Original-Audio von Anthony William. Meine Ausführungen sind unvollständig und z. T. in eigene Worte gefasst. Für die vollständigen Informationen siehe [höre] die in den Links genannten Original-Beiträge. Alle Angaben nach bestem Wissen und ohne Gewähr. Alles Liebe und Gottes Segen!

Bücher von Anthony William, Medical Medium:

Heile Deine Schilddrüse – die Wahrheit über Autoimmunerkrankungen und das Epstein-Barr-Virus
Mediale Medizin
Medical Food (deutsch)
Heile Deine Leber (erscheint ca. Mai 2019)
Selleriesaft (erscheint in Kürze auf Englisch, Deutsches Erscheinen ca. ½ Jahr später)

Möchten Sie weitere Beiträge von Anthony William hören / lesen – im Original oder übersetzt –? hier finden Sie eine Übersicht: <https://www.virusstudie.com/start/hinweise/>. So werden Sie zu Ihrem eigenen Gesundheitsexperten!

Englischsprachige Original-Informationen, kostenlose Downloads (englisch) finden Sie auf Anthony William's Webseite www.medicalmedium.com oder auf Instagram @medicalmedium

(*)

Seit Anthony William 4 Jahre alt ist spricht zu Ihm der Geist des Mitgefühls (Spirit of Compassion, kurz Spirit genannt). Er unterrichtet ihn seither über den Gesundheitszustand sämtlicher Menschen in seiner direkten Umgebung. Seine ausführliche, bewegende Geschichte finden Sie am Anfang des Buches Mediale Medizin.

Anthony William gibt seit 2015 keine Einzelsitzungen mehr. Auf Instagram sowie auf seinem Blog auf seiner Webseite kann man Fragen stellen und diese werden von Menschen beantwortet, die sich dazu berufen fühlen. Soweit ich kann, helfe beantworte ich auch gerne Ihre Fragen. Für umfangreichere Beratungen dürfen Sie mir ein Honorar überweisen, das wir gemeinsam festlegen können. Der Regelsatz beträgt EUR 1 bis 1,40 pro Minute.

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!