



Praxis Heidi Boye

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

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

Besonders, wenn gravierende Symptome bestehen, empfehle ich, Heidi Boye, zunächst für einige Wochen einen Leberentlastungssmoothie zu sich zu nehmen, z. B. wilde Blaubeeren – Banane – rote Pitaya (frisch, TK oder Pulver). 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 Überlastung der Leber kommt es zu chronischen Symptomen 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 Dulce 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

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 Kaffeebecher (235 ml)



Praxis Heidi Boye

ähnliche Grundzusammensetzung hat wie unser Blut – Kokoswasser ist sehr elektrolytreich und extrem wertvoll! Zum reinen Kokoswasser oder möglichst gefiltertem Wasser können Sie das HMD-Pulver von Koe-Health oder das Pulver „grüner Schmusie“ von Kasimir & Lieselotte (Bezugsquellen siehe unten) oder die 3 als Pulver verfügbaren Kernbestandteile des HMDS:

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 wie z. B. Ashwagandha, Hagebuttenpulver, aber bitte kein Eiweiß / Kollagen / Fett / Zeolith in den Blaubeertrunk, dann kann die Entgiftung nicht funktionieren.

Tipp: Suchen Sie schon vorab in Ihrer Reiseregion, in der Sie sich aufhalten werden nach einer **Softbar**. Um wenigstens möglichst häufig an einen Selleriesaft 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! Der Smoothie sollte Ihnen angenehm sein, so dass sie ihn mit Freude zu sich nehmen.

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. Petersilie dominiert den Geschmack des Frucht Smoothies, so dass ich die Petersilie zu anderen Gerichten / Salaten gegessen habe.
1 geh. TL GerstengrasSAFT-Pulver
ggf. 1 geh. TL Spirulina im Smoothie, wenn Sie es nicht wie ich separat als Pressling nehmen
1 Orange, geschnitten bzw. frisch gepresster Saft 1 Orange
ggf. 1 Tasse (warmes) Wasser oder reines Kokoswasser für die gewünschte Konsistenz

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. Optimaler Snack nach dem HMDS sind Äpfel, wenn bis zum Mittagessen zu viel Zeit vergeht.

Zubereitung: Die Blaubeeren lasse ich über Nacht oder während der Morgenroutine im heißen Wasserbad auftauen, solange ich zuerst mit 0,5 – 1 l Zitronen-(Honig-)Wasser und 480 („Mindestempfehlung“ ab ca. 12 Jahre Lebensalter) bis ca. 1 l Selleriesaft 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.



Praxis Heidi Boye

Ergibt ca. 500 ml und hält mich ca. 3 h satt. Die entgiftende Wirkung ist für mich direkt spürbar, wie eine Entlastung. 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 Kernzutaten: wilde Blaubeeren, GerstengrasSAFTpulver, atlantische Dulse, frisches Korianderkraut und Spirulina.

weitere Ideen, Zugaben zum Mix:

1 - 2 EL Hagebuttenpulver als Vitamin C Ergänzung (z. B. bei Gelenkschmerzen) oder anderes gutes Vitamin-C-Pulver wie Acerola (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. Das heißt für mich (HB), dass wir auch nicht genesen können von chronischen Symptomen, wenn wir nicht genügend Salat bzw. anderes rohes Blattgemüse wie z. B. fein geschnittenen (Rot-)Kohl essen!

Sie können Salat oder weiteres Obst hinzufügen, auch weitere Antony-William-konforme 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“).

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 fest an sich binden und 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 Antioxydanzien 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



Praxis Heidi Boye

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 **wilde** 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. Unvorstellbar für unsere heutige Wissenschaft sind die adaptogenen Fähigkeiten der wilden Heidelbeeren, von denen unser Organismus täglich lernen kann, sich im Überlebenskampf gegen die Widrigkeiten des industriellen Lebens anzupassen.

Die erste Alternative für wilde Heidelbeeren, wenn Sie diese nicht bekommen bzw. nicht essen können sind Brombeeren oder andere Beerenfrüchte, möglichst von dunkler Farbe oder dunkle (Süß-)Kirschen.

Frisches Koriander (-kraut) Auch asiatische Petersilie oder Wanzenkraut genannt. Es 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, Zytomegalie Virus 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., aber nicht lange auftauen lassen, sondern direkt aus dem Tiefkühler in den Smoothie kurz vor dem Pürieren. Frische Korianderblätter sind optimal.

Sie können die Stängel des Korianders mit verwenden und nur unten etwas abschneiden, was nicht mehr so schön ist. Aber das wichtigste sind die Blätter. 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 dezentem 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 mehr 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



Praxis Heidi Boye

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 unter 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 Meeresgemüse 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 Meeresgemüse 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 / Meeresgemüse können sogar geschädigte DNA reparieren und bei Krankheiten aller Art hilfreich sein.

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

Tipp: Anthony William rät eindringlich, Meeresgemüse wie Dulse nur aus dem **Atlantik** und nicht aus dem Pazifik zu essen. Der Pazifik sei leider inzwischen so schwer vergiftet, dass er nicht einen Zeh hineinstecken würde. – Wenn Sie keine Dulse bekommen können, ist Nori die nächststarke Alge, aber Sie können auch alle anderen Algen (außer Chlorella!!!, s. unter Spirulina) verwenden. Probieren Sie, mehr Algen in Ihren Speiseplan zu integrieren, in Form von Algengewürz, Pulver, Flocken, Toppings, Meeressalat oder Wakame (so lecker!) etc. Diese finden Sie alle bei:

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. Bitte verwenden Sie den Link bei jedem Einkauf, wenn Sie mich unterstützen möchten. Wenn Sie telefonisch bestellen und meine Arbeit 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.



Praxis Heidi Boye

Marken, günstigste zuerst: Biotona, My Fair Trade, Vimergy, letztgenanntes siehe unten 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 viel konzentrierter und von den Ballaststoffen befreit. Dieses wirkt wie andere Säfte wie ein Heilmittel und nicht wie ein Nahrungsmittel, da der Körper es nicht erst aufschließen bzw. verdauen muss.

Bio-Spirulina zieht Schwermetalle und Strahlung 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 Meeresgemüse, 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 Enjelwesenheiten für die tiefgrüne Farbe von Spirulina verantwortlich sind.

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

Von der Verwendung von Chlorella-Algen rät Anthony William dringend ab! Denn laut Anthony / Spirit löst Chlorella zwar auch Schwermetalle aus dem Gewebe, aber sie halten diese nicht sicher fest, so wie Spirulina es macht, 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 für sehr sensible bzw. hoch belastete Menschen - 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. Dann nehmen Sie die nächste Substanz, beginnen mit einer kleinen Dosis und steigern alle paar Tage, bis Sie ihre optimale Dosis erreicht haben. 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. Gehirnnebel, 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!



Praxis Heidi Boye

Morgenroutine nach Anthony William

(Honig-)Zitronenwasser

0,5 l – 1 l Wasser mit etwas Zitronensaft (Originalrezept lautet: ½ Zitrone auf ½ l Wasser. Nehmen Sie anfangs ggf. weniger, so viel, dass es Ihnen schmeckt, und steigern Sie die Konzentration und die Menge nach Ihrem Tempo (s.o. Tipp Dosissteigerung). Anthony William trinkt 1 l mit 1 ganzen Zitrone jeden Morgen als erstes. Ich handhabe das auch so.

Tipp: Wenn Sie einen instabilen Blutzucker haben (z. B. wenn Sie morgens sehr kalte Hände haben) oder lange brauchen, bis sie etwas zu sich nehmen, wie z. B. einen der Smoothies, nehmen Sie einen Teelöffel Honig mit dem Zitronenwasser zu sich, entweder mit einem Holzlöffel oder Kunststoffschneebeisen in das Zitronenwasser eingerührt oder einfach so vom Löffel.

optimal: 20 – 30 Minuten nichts essen / trinken (für Eilige: mind. 15 Min.) – ggf. Wecker stellen

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

Wichtigste Info zum Selleriesaft: Trinken Sie ihn pur, ohne zusätzliches Wasser, ohne Eiswürfel, frisch gepresst und auf nüchternen Magen. Daher warten Sie bitte optimalerweise 20 – 30 Minuten nach dem Zitronenwasser, denn ab ca. 15 Minuten verlässt es Ihren Magen wieder, d. h. Sie sind nüchtern.

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 (wenn man es auf den ganzen Tag ausdehnen möchte) zu essen, ohne jegliche offene 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. Aber reduzieren Sie die Fette / Eiweiß nicht zu drastisch, das kann zu Schwierigkeiten führen, sondern gehen Sie auch hier schrittweise vor und reduzieren maximal bei jedem Schritt um 50 %.

Sie könnten nach einiger Zeit dieser Ernährung und Leberregeneration die **3-6-9-Leberkur** aus dem Buch "Heile Deine Leber" oder Heile Dich selbst" 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



Praxis Heidi Boye

Leberreinigung“. Aber wie gesagt, gewöhnen Sie sich zunächst schrittweise an diese Ernährung und warten Sie auf den passenden Zeitpunkt, dann werden Sie den Impuls haben und mit Erfolg nutzen.

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, vitalem Wasser. Sie können (gefiltertes) Wasser durch kleine Mengen frischen Pflanzensäften revitalisieren, z. B. durch etwas Zitrone, ein, zwei Gurkenscheiben, frische Kräuter (Pfefferminze, Melisse, Thymian z. B.). Lesen Sie bitte dazu meine Übersetzung zur chronischen Dehydration, 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 geht über in eine mild-salzige Frische, die noch stundenlang im Mund anhält – finde ich jedenfalls, wenn ich danach erst einmal 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 einer beliebigen Mahlzeit 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, kauge 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 unangenehm. Die allerbesten sind – meiner derzeitigen Meinung nach – die aus dem Bioladen von Soto, ähnlich hohe Qualität haben für mich die Bio Wildheidelbeeren von REWE und die kanadischen Heidelbeeren von EDEKA.



Praxis Heidi Boye

TIPP: Waschlösung zur Reduzierung von Schadstoffen aus 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, reinen und authentischen Zustand zurückzugeben, können Sie 1 Hub oder 1 Tropfen 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 oder Tropfpipette (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, bei der ich auch bestelle: Tel: 02603 – 39 60 * Fax: 02603 – 50352 * email: info@naturheilapotheke-badems.de * Webseite: <https://www.naturheilapotheke-badems.de/>

Bezugsquellen-Übersicht

Sie können meine Arbeit zur Verbreitung der Informationen von Anthony William alias Medical Medium® fördern, indem Sie die in dieser Sammlung genannten Gutscheine bzw. die speziellen Links verwenden. Dann wissen die Firmen automatisch, dass ich Sie empfohlen habe. Es handelt sich um sogenannte Affiliate-Links. Sie erhalten den regulären Preis, ggf. unter Abzug des Sonderrabattes und ich erhalte eine kleine Provision, wenn Sie den Link bei jedem Einkauf bzw. den Gutschein (Koe-Health, Kasimir & Lieselotte) **jedes Mal** verwenden. Einige Gutscheine gelten nur einmalig, das steht in der Beschreibung. Sollte ein Gutschein, den Sie anwenden wollen, abgelaufen sein, sprechen Sie mich bitte an.

Algamar-Produkte wie Dulce (= roter Lappentang) für Anthony William's Heavy Metal Detox Smoothie, weitere Algen aus dem Atlantik vor Nordspanien und pulverisierten Algen und sowie mein Lieblings-Algengewürz können Sie hier bestellen: <https://algamar.de/?ref=545>



Praxis Heidi Boye

Vimergy® Nahrungsergänzungsmittel Anthony's Lieblingsfirma – deutschsprachiger Shop in NL

<https://www.supplementa.com/kat-aktion/vimergy/V301230>

Bitte verwenden Sie diesen Link bei jeder Bestellung. Ausführliche Übersicht der **Vimergy-Produkte inkl. Beschreibung und Dosierungen** aus Anthony William's Buch „Heile Deine Leber“ siehe im separaten kostenlosen Download: <https://www.virusstudie.com/start/bezugsquellen/> Auf dieser Seite finden Sie auch weitere Informationen zu allen anderen hier genannten Bezugsquellen.

Koe-Health Nahrungsergänzungsmittel nach den Standards von Anthony William aus Europa <https://www.koe-health.de/>

H.M.D. (Heavy Metal Detox) Pulver Mix [macht den HMDS noch gehaltvoller und leckerer oder bietet eine einfache Lösung für alle, die den HMDS noch nicht machen können, z. B., indem das Pulver in unerhitzte Gerichte eingearbeitet wird, z. B. in Energiebällchen aus Trockenfrüchten], Vitamin B12, Zink, Vitamin C / Ester C, Katzenkrallen, Zitronenmelisse, Magnesium, L-Lysin, wildes Heidelbeerpulver günstige Kombipakete und Setpreise - bitte verwenden Sie folgenden Gutschein bei jeder Bestellung: **5-EUR-Gutscheincode: heidiboye**

Wenn Sie NEM von **Sunday natural** www.sunday.de kaufen möchten, sprechen Sie mich bitte **vorher** an. Sie führen empfehlenswerte und preiswerte Optionen, allerdings entsprechen nicht alle Produkte den Richtlinien von Anthony William. Außerdem kann ich Ihnen noch eine **Überraschung** schenken 😊

GAIA HERBS bietet alkoholfreie Pflanzenmischungen an, die durch ein einzigartiges Verfahren, der CO2 Extraktion, gewonnen werden – deutschsprachiger Shop in NL. Im Link ist ein Gutscheincode über EUR 5 nur für die erste Bestellung enthalten, der dann automatisch von Ihrer abgezogen wird

<https://www.nutri-direct.com/produktkategorie/hersteller/gaia-herbs-produkte/?ccoup=5-euro-8263> Für weitere Bestellungen verwenden Sie bitte den einfachen Link: <https://www.nutri-direct.com/produktkategorie/hersteller/gaia-herbs-produkte/>

Frische rote Drachenfrucht = rote Pitaya und weitere **exotische baumgereifte Bio-Früchte**, Trockenfrüchte, (Trink-)Kokosnüsse, kaltgeschleudertes Honig, Nüsse und weitere Leckereien in Rohkostqualität aus fairem Handel können Sie bei Jurassic Fruit bestellen: <https://www.jurassicfruit.com/?agent=45>

Kasimir & Lieselotte Kräuterkultur, mit Sitz in D-Potsdam. Alkoholfreie Kräuterextrakte, z. B. Katzenkrallen, Thymian, Brennnessel, Süßholz, Königskerze, Kalifornischer Mohn, Koriander, Ashwagandha, Astragalus, Zitronenmelisse in 70 zu 30 Bio-Glycerin aus Lein zu Wasser sowie Kolloidales Silber und die Pulvermischung "Grüner Schmusie" (aus den Kernbestandteilen des Schwermetall-Entgiftungssmoothie ohne Koriander, der als alkoholfreie Tinktur verfügbar ist, sollte kein frischer Koriander möglich sein) sowie die einzelnen benötigten Pulver für Anthony's Schwermetallentgiftungssmoothie. Hier finden sich auch eine feine Auswahl an Kräutertees. **Gutscheincode boye369 10 % Rabatt** bei jeder Bestellung! <https://www.kasimirlieselotte.de/>

Lebe Natur - Natursubstanzen, wie die Anthony William konformen Substanzen: Acerola, Curcuma/Curcumin, Kräuter, L-Lysin, veganes Omega-3-Algenöl, OPC+Coenzym Q10, Rosmarin, Rotklee + Yams, Bio Spirulina und ein großes Sortiment Heilpilze (Reishi, Chaga uvm.) in Bioqualität, kolloidales Silber, Energieschmuck und mehr. Bitte geben Sie bei einer Bestellung meinen **Partnercode 24806** an. <https://lebenatur.com/>

Aurelia® therapeutische ätherische Öle - Hochwertige, in Deutschland hergestellte reine ätherische Öle liefert der Shop von Amantha Spirit Creations. Wenn Ihr Organismus einen extra Lichtimpuls braucht, finden Sie hier die passende Mischung: <https://www.aromergy.de/?sld=15>



Praxis Heidi Boye

Küchengeräte

Bezugsquelle für **hochwertige Slowjuicer / Standmixer**: <https://www.grueneperlen.com/?id=943>

Gutschein auf alles über 1,5 %: AGS943

Mehr zu den empfohlenen Slowjuicern und Mixern in der „Bestellhilfe“ – bitte anfordern, damit alle Gutscheine enthalten sind:

Omega® MM-500 HDS „Anthony Williams Slowjuicer“

Omega® 8227 (silber) / 8228 (chrom)

Omega® 707

„mein“ Kuvings® Vakuum-Hochleistungs-Mixer SV-500

Hersteller von **Stand- und Kannenfilter**: <https://www.acalawasserfilter.de>

Wenn Sie sich für einen Wasserfilter interessieren, sprechen Sie mich bitte **vor einem Kauf** an. Ich stelle Ihnen gerne meine Checkliste für eine sinnvolle Ausstattung zur Verfügung. Außerdem kann ich Ihnen noch eine **Überraschung** schenken 😊

Harmony-Produkte zum Schutz vor Strahlung:

<http://www.hb369.getinharmony.com> Gutscheincode: **VP5SNWUZ6** 10 % Rabatt für die erste Bestellung

Weitere Informationen zu den Produkten inkl. aller Gutscheine erhalten Sie auf Anfrage. Fragen Sie nach dem kostenlosen Download „Bestellhilfe“. Auf der Webseite und in diesem öffentlichen Beitrag darf ich leider nicht alle Gutscheine veröffentlichen.

Ich danke herzlich für die Nutzung dieser Affiliate Links und GutscheinCodes. Wenn Sie meine Arbeit darüber hinaus unterstützen können, freue ich mich sehr über Geldgeschenke. Bitte schenken Sie nur, wenn Sie selbst dadurch keine Entbehrungen erleiden. Ich kann keine Spendenbescheinigungen ausstellen. Durch Ihre liebe Mithilfe kann ich für alle weiterhin gratis Beiträge zur Verfügung stellen, kostenlos kurze Fragen beantworten und sozial benachteiligten Menschen die Beratung auf Spendenbasis bzw. kostenfrei zur Verfügung stellen.

Disclaimer

Die hier vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen gegeben, ohne Gewähr. Nur Sie selbst können Verantwortung für Ihre Handlungen übernehmen, die direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen resultieren. Jeder ist für sich selbst der Experte und darf lernen, aus freier Entscheidung für sich zu wirken.

Machen Sie einen Schritt nach dem anderen, auch wenn es sich nur um einen kleinen handelt, haben Sie Mitgefühl mit sich und Ihrem Organismus und bewahren Sie sich ein lichtes, leichtes Herz.

Herzliche lichtvolle Grüße aus Norddeutschland von

Ihrer Heidi Boye