



## Schrittweise Einführung von Heilungsools nach Anthony William

### Grundsätzliches

Haben Sie Mitgefühl mit sich und für Ihren Heilungsprozess. Geben Sie sich und Ihrem Heilungsprozess Zeit. Sie geben Ihr Bestes und entwickeln sich in einer für Sie angemessenen Zeit. Alles, was Sie zu Ihrer Entwicklung, zu Ihrem Heilungsprozess benötigen, wird zu Ihnen kommen, denn Sie haben sich jetzt dafür geöffnet. Alles, was Sie behindert, wird Sie verlassen.

Auch allgemeine Maßnahmen haben eine große Auswirkung, besonders, wenn Sie helfen, dass Ihr Stressmodus nachlässt: Positive Gedanken, Affirmationen, Gebete, Meditation. Aufhalten, Bewegung in der Natur, Nutzung maßvoller Sonneneinstrahlung (mind. 10 Min. täglich). Tun Sie, was Ihnen Freude bereitet. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie lieben. Suchen Sie nach dem Sinn Ihres Lebens, handeln Sie mit Kopf und Herz, mit Sinn.

### Zum Verständnis

Folgende Einflüsse, denen wir alle zunehmend ausgesetzt sind, können zu chronischen Symptomen führen. Daher wird die Menschheit immer schwächer, immer mehr Menschen sind in immer früherem Lebensalter chronisch krank:

Pathogene (krankmachende Keime), bes. Viren und ihre Virustoxine sowie Streptokokken. AW: In den letzten Jahrzehnten hat durch die Freisetzung von industriellen Giftstoffen und Laborexperimente / Gentechnik eine Virenexplosion stattgefunden. Pathogene können auch stofflich „vererbt“ werden.

Giftstoffbelastung s. a. <https://www.virusstudie.com/ernaehrung-nach-antony-william/heile-deine-leber/>  
Leberstörfaktoren (Schwermetalle, Medikamente, Impfstoffe, Pestizide und andere Gifte aus der Landwirtschaft, Alltagschemikalien, Abgase, künstliche Düfte, Strahlung...) z. T. – bes. im Fall von Quecksilber, das bis ins 19. Jahrhundert als „Heilmittel“ eingesetzt wurde - ist diese Belastung Jahrhunderte alt und wird von Generation zu Generation vererbt.

Ernährung - besonders industrielle Zusatzstoffe, sog. Aromen, gentechnisch veränderte Lebensmittel, tierisches Eiweiß und Fette allgemein sind sehr belastend für die Leber (weitere Informationen siehe Anlage „Checkliste chronische Virus-Infektionen“ und / oder <https://www.virusstudie.com/ernaehrung-nach-antony-william/heile-deine-leber/> )

Stress / unbewusste Sorgen / Existenzängste / Verlustängste etc. - viele Menschen stehen unter Dauerstress! - Wenn wir Ängste / Sorgen / Ärger / Stress haben, unter sozialer Isolation leiden, schütten unsere Nebennieren Adrenalin aus. Dieses ist wie Batteriesäure für den Körper. Es zerstört Schleimhäute, Nerven, "gute" Keime (positive Bakterien etc.), fährt das Immunsystem runter (weil die Kraft ja für eine mögliche Kampf- oder Fluchtreaktion der Muskulatur zur Verfügung gestellt werden muss). Dieses Adrenalin wird dann nicht aufgebraucht, weil keine Kampf-/Fluchtreaktion stattfindet. Die Leber erkennt diese für den Körper bedrohliche Situation und saugt das Adrenalin auf, um es unschädlich zu machen. Diese Aufgabe nimmt sie voll in Anspruch und sie kann folglich nicht aufräumen und muss viele wichtige Aufgaben des "Tagesgeschäfts" liegen lassen. So baut sich noch mehr Altlast auf. Altlasten sind ein Grund für chronische Symptome bzw. auch akute Erkrankungen.

Wichtig zu wissen: Auch mit dem Fleisch essen wir den extremen Stress, dem das Tier vor und während der Schlachtung ausgesetzt war. Achten Sie daher auf die Herkunft und Art der Verarbeitung des von Ihnen konsumierten Fleisches und ggf. anderer tierischer Lebensmittel - Wichtig: Bei Säuglingen und Kleinkindern können die Sorgen und Ängste der betreuenden Personen auf die Kleinen übertragen werden. Die jungen Menschen sind noch sehr verbunden mit ihrer Umwelt und können sich (ihre Aura) noch nicht selbst schützen.



Sie können meine Vorschläge individuell abwandeln, einzelne Schritte verändern. Wenn Sie sensibel sind oder starke Symptome haben, führen Sie immer nur eine Maßnahme neu ein und erst, wenn Sie es 3 – 5 Tage lang gut vertragen haben, steigern Sie, bzw. machen Sie einen weiteren Schritt.

## **Schritt 1: Weglassen der NoFoods = alles, was die krankmachenden Keime fördert**

**Schweinefleisch, Eier, Käse**, alle **Milchprodukte** (egal ob Kuh, Ziege, Schaf), **glutenhaltige Getreide** (Weizen, Dinkel, Grünkern, Emmer, Einkorn, Kamut, Triticale, Roggen, Gerste), **Zitronensäure, Essig, Alkohol**, sog. **natürliche Aromen** (natürliches Knoblaucharoma, natürliche Himbeeraroma ist o.k., da es z. B. Himbeerextrakt sein kann, also aus der Beere gewonnen. Aber wenn nur natürliche Aromen dasteht, können Sie davon ausgehen, dass sich dahinter Glutamat versteckt). Außerdem gehören die hoch gentechnisch bearbeiteten Lebensmittel wie **Mais, Raps** (z. B. Rapsöl), **Weizen** und **Soja** zu den NoFoods.

**Tip:** Haben Sie Geduld und Mitgefühl mit sich. Sie können das nicht alles an einem Tag schaffen! Fangen Sie mit dem an, was für Sie geht und verfeinern Sie die Lebensmittelauswahl immer weiter. Lassen Sie Ausnahmen zu und lernen Sie Ihre eigene Schwelle kennen, was zu viel ist bzw. was Beschwerden macht. – Wenn Sie bereit sind, nehmen Sie sich einen Zeitabschnitt vor, z. B. 1 Monat, in dem Sie überhaupt keine NoFoods oder ein bzw. mehrere NoFoods überhaupt nicht essen und nehmen Sie wahr, was das für Sie bedeutet und wie (gut) es Ihnen damit geht. Für den Übergang kann es sein, dass Sie „Ersatzprodukte“ benötigen, z. B. den einfach selbst gemachten „Cashew-Käse“ aus meiner Rezeptsammlung für Soßen und Dips. Wenn Sie keinen Ersatz finden für ein NoFood, was Ihnen besonders schwerfällt wegzulassen, fragen Sie mich bitte. S. a. Download „Ernährungsumstellung“.

2

## **Schritt 2: Wilde Heidelbeeren**

**Leber-Smoothie** als Frühstück ggf. nach dem Selleriesaft (s. a. Morgenroutine)

150 – 300 g (TK) wilde Heidelbeeren = wilde Blaubeeren & 1 – 2 Bananen

Saft 1 Orange (alternativ 1 Apfel oder eine andere Frucht + ca. 150 ml [Kokos-]Wasser)

Pitaya-Püree (z. B. TK von [www.joju-fruits.de](http://www.joju-fruits.de)) oder 1 gestr. TL bis EL Joju-Pitaya-Pulver.

Option: ein paar Salatblätter und/oder etwas Radieschengrün

Wichtig: Fügen Sie kein Eiweiß, Kollagen oder Fette / Nüsse / Samen hinzu. Die Leber braucht Entlastung, damit sie die Altlasten aufräumen kann. Alle Fette belasten die Leber. Siehe dazu auch die Einblicke aus dem Buch „Heile Deine Leber“ oder direkt im Buch S. 35ff, Kapitel 2 Die adaptogene Leber - Fettverarbeitung und Schutz der Bauchspeicheldrüse <https://www.virusstudie.com/ernaehrung-nach-antony-william/heile-deine-leber/>

## **Schritt 3: Staudenselleriesaft**

**Frisch** gepresster Selleriesaft ist das heilsamste, was wir unserem System zuführen können. Damit er im Sinne von Anthony William wirken kann, müssen folgende Voraussetzungen gegeben sein:

Er muss völlig **rein** sein, nichts darf hinzugefügt werden, auch kein Wasser (Ausnahme: etwas Wasser, wenn Sie einen Mixer verwenden, um den Saft zu gewinnen oder vorübergehend z. B. Apfel, wenn Sie sich an den Geschmack gewöhnen müssen). Sie müssen **nüchtern** sein, damit der Selleriesaft völlig ungestört durch den Magen-Darm-Trakt durchlaufen kann, daher die Abstände, die in der Morgenroutine genannt sind. Der Saft sollte **keine Fasern** enthalten, benutzen Sie zusätzlich ein feines Sieb zum Durchsiehen. Trinken Sie den Saft möglichst direkt nach dem Entsaften, spätestens innerhalb einer Stunde. Bereits nach 5 Minuten beginnt der Abbau der empfindlichsten Inhaltsstoffe.

Ein durchschnittlicher Mensch benötigt ca. **480 ml** frischen Saft für die **tägliche** komplette Reinigung seines Körpers, zur Harmonisierung der Magensäure, zum Auffüllen der vielen Enzyme, die die Verdauung unterstützen uvm. Wenn Sie chronisch krank sind, brauchen Sie eine Zeitlang mehr. Gute Erfahrungen haben wir mit ca. der doppelten Menge gemacht, aber auch alles zwischen 600 – 1.200 ml. Steigern Sie langsam nach Ihrem Gefühl. Beginnen Sie z. B. mit 200 ml und steigern Sie alle 3 – 5 Tage oder in größeren



Abständen um weitere 1–200 ml. Wenn die Reaktionen auf den Selleriesaft zu heftig sind, dann nehmen Sie weniger und ergänzen separat vom Selleriesaft durch andere frische Säfte.

**Alternativen:** Wenn Sie Selleriesaft zunächst nicht vertragen oder befürchten, ihn nicht zu vertragen, nehmen Sie stattdessen zunächst einen anderen frisch gepressten Saft. Für Kinder bietet sich z. B. frisch gepresster Orangensaft an. Darmerkrankte mögen Knollenfenchelsaft bevorzugen. Der nächststarke Saft nach Selleriesaft ist reiner Gurkensaft. Jeder frisch gepresste Saft ist wie eine Infusion mit Vitalstoffen. Säfte sind leicht verdaulich und werden in der Regel wesentlich besser vertragen als Rohkost, wenn diese zunächst noch schwer verträglich sein sollte. Sie können auch mehrmals am Tag einen frischen Saft trinken oder eine große Portion von ca. 1 l Selleriesaft in zwei Portionen trinken. Lassen Sie einfach vor dem Selleriesaft folgenden Abstand zu allem Essen und Trinken: 30 Minuten zu Getränken, 1 h zu Obst, 2 – 3 h zu deftigen Mahlzeiten, 3 – 4 h zu Fleischmahlzeiten. Das gilt dann als nüchtern = leerer Magen.

### **Tipp: Morgenroutine**

0,5 l – 1 l Wasser mit etwas Zitronensaft (ich würde weniger als 1/2 Zitrone nehmen, so viel, dass Sie sich damit wohlfühlen, Anthony William trinkt 1 l mit 1 ganzen Zitrone jeden Morgen als erstes)

minimal 15, besser 20 – 30 Minuten nichts essen / trinken

Selleriesaft: Selleriesaft ist eine Medizin, keine kalorische Mahlzeit, daher bitten anschließend (nach der kurzen Wartezeit) frühstücken, am besten zunächst den Leber-Smoothie, also weitere

minimal 15, besser 20 – 30 Minuten nichts essen / trinken

Wenn Sie Espresso bzw. **Kaffee** (möglichst ohne Milch / Pflanzentrunk, also ohne Fette) trinken wollen, können Sie es an dieser Stelle oder nach dem Smoothie tun – Kaffee enthält Röststoffe (Tipp: langsam gerösteter Bio-Kaffee), reizt die Nebennieren und dehydriert, aber unterstützt keine Krankheitskeime.

Obst, z. B. in Form eines Leber-Smoothies oder Schwermetall-Entgiftungs-Smoothie

Siehe auch die Möglichkeit des Lebermorgens in meinem kostenlosen Download „Einführung in die Ernährung nach Anthony William und in seine 3-6-9 Leberreinigung“, d. h. morgens keine Fette zu essen

### **Schritt 4: Schwermetall-Entgiftungs-Smoothie**

150 – 300 g (TK) wilde Heidelbeeren = wilde Blaubeeren

1 – 2 Bananen

Saft 1 Orange (alternativ 1 Apfel oder andere Frucht + ca. 150 ml [Kokos-]Wasser)

*geben Sie in Ihrem Tempo (3 – 5 Tage) jeweils eine der Detox-Zutaten mehr dazu, z. B. geben Sie 1 gestr. TL Spirulina dazu und beobachten Sie 3 – 5 Tage, dann das nächste usw. Wenn Sie alles nehmen, steigern Sie die einzelnen Zutaten jeweils bis zur gewünschten Menge:*

Zunächst je 1 gestr. TL, später je 1 gestr. bis leicht geh. EL

Spirulina, GerstengrasSAFTpulver, Dulse (roter Lappentang aus dem Atlantik)

bis zu 1 Bund (ca. 30 – 40 g) frisches Korianderkraut (ggf. langsam steigern)

Option: Pitaya-Püree (z. B. TK von [www.joju-fruits.de](http://www.joju-fruits.de)) oder 1 gestr. TL bis EL Joju-Pitaya-Pulver – nehmen Sie dieses möglichst mehrere Monate zur Regeneration Ihrer Leber weiter

Weitere Option: ein paar Salatblätter und/oder etwas Radieschengrün

Wichtig: Fügen Sie auch hier kein Eiweiß, Kollagen oder Fette / Nüsse / Samen zum Smoothie hinzu. Sie können aber weiteres Obst, Gemüse, Salat, Kräuter (z. B. frische Löwenzahnblätter etc.) hinzufügen.



## **Schritt 5: Nahrungsergänzungsmittel**

Die größten „NEMs“ sind der Heidelbeer-Smoothie in allen seinen Varianten und der Selleriesaft. Nahrungsergänzungsmittel – so sagt Anthony William – können das Zünglein an der Waage sein. Das wichtigste NEM ist – auch laut AW – das richtige Vitamin B12. Die fettgedruckten Produkte sind Original-Empfehlungen von Medical Medium®:

### **Vimergy Vitamin B12 + 5 MTHF**

Alternative aus Deutschland: Natural Elements Vitamin B komplex inkl. Methyl- und Adenosylcobalamin

**Vimergy Zink** flüssig oder alternative z. B. Pure Encapsulations Zink 15 (erhältlich in der Apotheke)

**Vimergy Micro-C** oder ein anderes Ester-C bzw. natürliche Vitamin C Quellen (s. Bestellhilfe)

Diese vier Vitalstoffe bilden sozusagen die Pfeiler zur Gesundheit, auch für akute Virensituationen, die jeden Winter auftreten. Unsere Nahrungsmittel, auch wenn wir uns sehr gesund ernähren, enthalten oft nicht genügend dieser kritischen Nährstoffe, u. a. da unsere Böden ausgelaugt und der Regen stark belastet ist. Zu weiteren, auf Ihre Situation abgestimmte, individuelle Nahrungsergänzungsmittel berate ich Sie gerne. Sie finden dazu auch viele Hinweise in den Büchern von Anthony William.

Vimergy Bezugsquelle, deutschsprachiger Shop in NL <https://www.supplementa.com/kat-aktion/vimergy/V301230> (Affiliate-Link). Dort erhalten Sie auch das von Anthony William empfohlene Spirulina und GerstengrasSAFTpulver.

Weitere **Bezugsquellen** finden Sie in meinem Download „Nahrungsergänzungsmittel nach Anthony William – Bestellhilfe“. Alle Downloads finden Sie hier <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/>

4

Übersicht über weitere Beiträge von Anthony William: <https://www.virusstudie.com/start/hinweise/>. Werden Sie zu Ihrem eigenen Gesundheitsexperten!

Anthony William's Seite [www.medicalmedium.com](http://www.medicalmedium.com) und <https://www.instagram.com/medicalmedium/>

Informieren Sie sich z. B. durch folgenden Beitrag: **Beitrag Fruit Fear – Angst vor Obst**

<https://soundcloud.com/medicalmedium/fruit-fear> (Radiosendung von Anthony William in Englisch)

[https://www.youtube.com/watch?v=OrGx\\_r8x9rc](https://www.youtube.com/watch?v=OrGx_r8x9rc) (D Übersetzung der obigen Sendung durch K. Petek)

Rezepte und weitere Informationen zu chronischen Krankheiten finden Sie auch auf meiner Webseite

<https://www.virusstudie.com/ernahrung-nach-antony-william/rezepte/>

auf Instagram [https://www.instagram.com/heidi\\_boy\\_3/](https://www.instagram.com/heidi_boy_3/)

Bitte informieren Sie sich auch über die Hydratation des Körpers. Die meisten Menschen kommen schon dehydriert auf die Welt, weil sie so stark mit Schwermetallen belastet sind... Siehe dazu mein kostenloses Download unter <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/> . Dort finden Sie auch nützliche Rezepte: Lassen Sie uns kreativ auf neuen Wegen kochen und backen!

Für weitere Fragen bzw. eine persönliche Beratung stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Ich freue mich, dass Sie die Informationen von Anthony gefunden haben.

Viel Freude auf Ihrem Heilungsweg – Sie haben es verdient, ganz und heil, selbstermächtigt Ihren Weg zu gehen! Entscheiden Sie sich für ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben, jetzt.

Herzliche lichtvolle Grüße aus Schleswig-Holstein von

Ihrer Heidi Boye, Heilpraktikerin