



Troublemaker-Foods nach Anthony William

Welches sind die Nahrungsmittel, die uns am meisten belasten? Anthony William hat diese in seinem Buch „Cleanse to heal“ in Kategorien nach „Schädlichkeit“ geordnet zusammengefasst – die schädlichsten wären die, die wir möglichst zuerst weglassen sollen, daher finden Sie diese unter Stufe 1. Haben Sie nicht den Anspruch an sich, perfekt zu sein, sondern vertrauen Sie auf sich selbst, dass Sie zu jeder Zeit das Beste für sich tun und schon immer das Beste für sich getan haben, was Sie gerade können bzw. konnten!

Vermeiden Sie Salz, Soßen und Gewürze (außer sie enthalten nur reine Kräuter wie ein reines Curry o.ä., aber keine E-Stoffe bzw. Zusatzstoffe). Essen Sie möglichst keine der folgenden „Troublemakerfoods“

- **Stufe 1 im Weglassen von belastenden Nahrungsmitteln**, das wichtigste bzw. belastendste zuerst: Eier, Milchprodukte (von allen Tieren), Gluten, Softdrinks, seien Sie achtsam mit Ihrem Salzkonsum; wenn Sie Salz verwenden wollen, nehmen Sie unraffiniertes reines Himalaya-, Stein- oder Meersalz ohne Zusatzstoffe.
- **Stufe 2**: alles Genannte plus Schweinefleisch, Tunfisch, Mais
- **Stufe 3**: alles Vorgenannte plus alle industriellen Speiseöle, Soja, Lammfleisch, Fisch und Meeresfrüchte (bis auf Wildlachs, Forelle und Sardinen)
- **Stufe 4**: alles Vorgenannte plus Essig, auch Apfelessig, fermentierte Nahrungsmittel, auch Kombucha, Sauerkraut, Coconut Aminos sowie Koffein, also Kaffee, Matcha, Mate und Kakao / Schokolade
- **Stufe 5**: alles Vorgenannte plus Getreide bis auf Hirse und Hafer in Maßen, alle Öle, inklusive der gesünderen Öle, wie natives Olivenöl, Walnußöl, Avocadoöl, Leinöl etc.
- **Bonus**: Für noch bessere, schnellere Resultate, können Sie Salz ganz weglassen. Saubere Gewürze und Kräuter können Sie essen, wenn Sie wollen. Wenn Sie von schwerwiegenden Erkrankungen betroffen sind, können Sie davon profitieren, sog. radikale Fette (alle Öle, alle Fette, auch die gesünderen aus Nüssen, Samen, Oliven, Kokos und ggf. auch Avocados) eine Zeitlang vollständig zu meiden. Außerdem ist es ratsam, folgende Stoffe zu vermeiden bzw. zu begrenzen: Alkohol, natürliche und künstliche Aromen, Nährhefe, Zitronensäure, Aspartam und andere künstliche Süßstoffe, Glutamat (MSG), Formaldehyd, Konservierungsstoffe

Wenn Sie Ihre Ernährung verändern, gehen Sie langsam vor und vermeiden Sie möglichst die belastenden Nahrungsmittel. Machen Sie einen Baby-Schritt nach dem anderen, haben Sie Mitgefühl mit sich selbst. Vertrauen Sie auf sich selbst und Ihre Selbstheilungskräfte.

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



Quelle: Medical Medium „Cleanse to heal“ Seite 188ff

Das Buch wird voraussichtlich am 11.11.2020 auf Deutsch erscheinen unter dem Titel: „Heile Dich selbst“

Weitere Ausarbeitungen zur Ernährung nach Anthony William finden Sie hier:
<https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/>

Weitere Tipps:

Gehen Sie so viel wie möglich in Ihren Garten und / oder in die Natur. Sie können sich dort auch hinsetzen / hinlegen. In der Natur erhalten Sie die Nahrung, die Sie für die Regeneration benötigen. Wenn möglich, setzen Sie sich mindestens 10 Minuten täglich dem direkten Sonnenlicht aus, aber „braten“ Sie nicht stundenlang in der Sonne. Wenn Sie noch mehr für sich tun wollen, informieren Sie sich auch über **Wasserfilter** und **Strahlenschutz**. Hinweise dazu finden Sie in meiner Zusammenstellung „Bestellhilfe“ bzw. auf meiner Webseite <https://www.virusstudie.com/start/bezugsquellen/>

Wenn es Ihnen möglich ist, versorgen Sie sich mit qualitativ hochwertigen **Nahrungsergänzungsmitteln** wie jenen der Firma Vimergy. Dazu berate ich Sie gerne. Soviel im Allgemeinen: Die Basismittel, die im Prinzip jeder benötigt sind (in dieser Reihenfolge):

- Vitamin B12 (möglichst zusätzlich 5-MTHF, die bioaktive Folsäure, z. B. von Firma Thorne, s. Bestellzettel unter obigem Link für die Bezugsquellen)
- Zinksulfat oder Zinkpikolinat (z. B. von Pure Encapsulations)
- Micro C (früher Ester C), ein gepuffertes, gut verträgliches Vitamin C (wir empfehlen keine Ascorbinsäure)

Bezugsquelle (Affiliate-Link) für **Vimergy-Produkte**

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

Wichtig: Nahrungsergänzungsmittel müssen oral aufgenommen werden, um verwertbar zu sein: Die Darmbakterien und die Leber machen sie erst bioverfügbar, Anthony sagt, sie segnen die Vitalstoffe. Injizierte Vitalstoffe können eine Belastung für den Körper darstellen.

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 (1624 – 1677)
Das Brot ernährt uns nicht
Was uns im Brote speist
Ist Gottes ew'ges Wort,
Ist Leben, ist Geist.*

*Geleit von Rudolf Steiner (1861 – 1925)
Der Mensch findet des ewigen Grund,
Wenn er mit vollem Vertrauen,
In seines Wesens Tiefen ahnet
Des Gottes Werk.*

*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!
Dieses ist ein Auszug aus der Ausarbeitung zur Mono-Eating-Cleanse / Reinigungskur durch Mono-Ernährung Troublemaker-Foods aus A. William's Buch „Cleanse to heal“ (Heile Dich selbst) - Stand 14.07.2020 - **Seite 2***