



Was tun bei chronischen Blähungen?

In dem neuen Buch "Cleanse to Heal" schreibt Anthony William zu Blähungen (Übersetzung durch mich):

"Die wahre Ursache: Meistens verursacht eine Ernährung mit zu vielen Fetten bzw. zu viel Eiweiß (egal ob gesunde oder ungesunde Fette) ursächlich den Burnout der Leber. Wenn eine überarbeitete Leber sich ständig an der Überproduktion von Galle verausgabt, um eine eiweiß- und fettreiche Ernährung zu kompensieren, dann muss der Magen im Gegenzug mehr Magensäure produzieren, um die nicht mehr ausreichenden Gallenreserven über die Zeit auszugleichen. Dieses kann die Magenzellen überlasten und sie können nicht mehr genügend Magensäure bilden, um die Proteine zu verdauen, während die Leber in einen immer verschlackteren und in einen stagnierenden Zustand gerät.

Während das geschieht, beginnen ein oder mehrere Stränge der über 50 Streptokokken-Gruppen damit, die Wände des Magen-Darmtraktes zu irritieren und es kann sogar eine milde Magenschleimhautentzündung entstehen. Dazu kommt, dass ein Übermaß an Stress auch zu Blähungen führen kann, durch überarbeitete Nebennieren, entweder durch ständigen niedrigschwelligen Stress oder durch extreme Stresssituationen. Zu viel Adrenalin neigt dazu, die Schleimhäute des Magen-Darmtraktes anzugreifen, ruft dort Irritationen hervor, während dieses viele Adrenalin die Leber immer weiter ermüdet und weiter in die Verschlackung und Stagnation treibt. [Anmerkung: siehe separates Download zur 3-6-9-Leberreinigung, was Sie in Sachen Ernährung für Ihre Leber tun können.]

Diese Maßnahmen werden in dem Buch von Anthony William vorgeschlagen:

arbeiten Sie sich hoch auf bis zu 1 l Selleriesaft (nicht gleich mit dieser Menge anfangen, sondern hocharbeiten!)

+ (mit mind 15 Min. Abstand) 1 Kapsel Vimergy Celeryforce [gibt keine Alternative]

wenn Sie sie bekommen können: Geben Sie täglich ein Stück frische, geschälte Aloe Vera in Ihren Blaubeersmoothie (siehe separates Download über den Schwermetall-Entgiftungs-Smoothie). Sie können frische Aloe Vera auch geschält und in Stücke geschnitten einfrieren und dann portionsweise herausnehmen. Legen Sie die Stücke locker nebeneinander in ein großes Gefäß und nach dem Gefrieren können Sie die Stücke in einen Gefrierbeutel oder ein kleineres Gefäß eng zusammengelegt weiter einfrieren.

Vimergy GerstengrasSAFTpulver und Spirulina je 1 TL oder 3 Kps täglich

Vimergy Katzenkrallen, Zitronenmelisse und Mariendistel: je 1 Pipettenfüllung täglich [= so viel, wie die Pipette aufsaugt mit 1 x drücken]

Ingwer: 2 x täglich 1 Tasse Tee (mögl. aus frischer Wurzel) bzw. tägl. frisch geriebene / entsaftete Wurzel

Pfefferminze: 1 Tasse Tee täglich, z. B. zum Essen [zum Essen direkt soll man nicht so viel trinken, aber in diesem Fall ist es sinnvoll, z. B. zum Mittagessen eine Tasse]

Vimergy Curcuma: 1 Kapsel täglich

Vimergy Süßholzwurzel: 1 Pipette täglich - 2 Wochen nehmen, 2 Wochen Pause, 2 Wochen nehmen...

Vimergy Magnesiumglycinat 1 Kapsel täglich

Vimergy Vitamin B12 (als Adenosyl- und Methylcobalamin) 1 Pipette täglich (s.u.)
und Thorne 5-MTHF 1 Kapsel täglich [Alternative: Natural Elements Vitamin B complex]

Vimergy Chaga Pilz (hilft der Leber, aus der Verschlackung herauszukommen) 1 TL od. 3 Kapseln tägl.

Außerdem: je 1 Tasse Hibiskus- sowie Himbeerblätterttee (z. B. letzteren zum Abendessen und Hibiskus ca. 1 h vor dem Schlafengehen“

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



----- Ende Zitat der Original-Empfehlungen aus dem Buch „Cleanse to Heal“ -----

Bezugsquellen für die Original-Empfehlungen finden Sie in meiner „Bestellhilfe“ unter <https://www.virusstudie.com/start/hinweise-downloads-links/>

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

Wenn Sie nicht alles machen können, suchen Sie sich die Dinge zunächst raus, die Sie ansprechen oder leicht bekommen können. Für sehr wichtig als "allgemeine Basics" halte ich auch noch Zink und Vitamin C sowie Gaia Herbs Oil of Oregano (s.u.) für die Eindämmung der Streptokokken.

Gaia Oil of Oregano (Kapseln) bekämpft **Streptokokken** und saniert die Schleimhautflora am effektivsten, speziell wichtig bei Symptomen / Entzündungen des Magen-Darm-Traktes (z. B. auch ständige Blähungen, unregelmäßiger Stuhl, Durchfälle, ggf. auch Verstopfung oder eine frühere Blinddarmentzündung), Mandelentzündungen, Nebenhöhlen, Mittelohr, Blase sowie bei Akne und Gerstenkorn.

Anwendung im Wechsel mit **Gaia "Mushrooms & Herbs: Reishi & Turmeric"** oder **"Gas & Bloating"**, d. h. nach dem Verbrauch 1 Packung Oil of Oregano 1 Packung Mushrooms... oder Gas & Bloating verbrauchen, dann wieder 1 Packung Oil of Oregano etc. – wichtig: mind. 6 – 8 Wochen nachbehandeln, d. h. die Kapseln weiternehmen, wenn die Blähungen nicht mehr auftreten

G A I A H E R B S – alkoholfreie Pflanzenmischungen auf Basis von CO2 Extraktion (= Original-Empfehlung von Anthony William) bekommen Sie hier:

<https://www.nutri-direct.com/produktkategorie/hersteller/gaia-herbs-produkte/>

Telefon (NL) 0043 - 660 – 2603276 *** Sie können folgenden **Gutscheincode** nutzen bei Ihrer Bestellung: **5-EURO-8263** - Durch den Code weiß Nutri Direct, dass ich sie empfohlen habe und gewährt mir eine Provision auf Ihren Einkauf. Ihr Preis bleibt neben dem Rabatt von 5 EUR unverändert.

2

Federführend für eine Wiederbelebung der Leber – und das ist ja die Ursachenbehebung - ist die Reduktion von Fetten und Eiweiß auf ein Minimum, so dass Sie sich damit noch wohl fühlen. In dem Buch "Heile Deine Leber" steht, dass die Leber noch im grünen Bereich ist, wenn maximal 5 % der Kalorien als gesunde Fette zu sich genommen werden, das sind bei Frauen 15 bis max. 20 g Fett täglich. Das ist sehr wenig im Vergleich zum heute üblichen Fettverbrauch – kein Wunder, dass jede/r über die Jahre chronische Symptome entwickelt. Tatsächlich brauchen wir gar keines! Die Leber kommt nicht aus dem roten Bereich, wenn sie ständig weiter zu viele Fette verdauen muss. Sie muss eine Zeitlang "unterlastet" sein, damit Kapazität zum Aufräumen der Altlasten frei wird. Wenn Sie die "Troublemaker" Foods (siehe separates Download) durcharbeiten, werden Sie außerdem mehr wissen, was uns belastet.

Essen Sie nur bei Bedarf Hirse bzw. Haferflocken und sonst möglichst überhaupt kein Getreide, auch kein Buchweizen, Quinoa oder Reis, die alle schwer verdaulich sind bzw. ungünstig auf die Flora wirken (Reis ist säurebildend). Essen Sie nur wenig Hülsenfrüchte, da diese auch schwer verdaulich sind. Sie brauchen kein zusätzliches Fett / Eiweiß. Sie erhalten alles, was Sie brauchen mit Obst, Gemüse, Salat und Kräutern. Das hochwertigste und bioverfügbarste Fett ist in den Samen von Früchten, die wir mitessen (z. B. Tomaten, wilde Heidelbeeren ... und zurzeit gibt es frische Feigen, die sehr gut für den Darm sind!). Das wertvollste und beste Eiweiß ist im rohen Blattgemüse, z. B. Salat, fein gehobelter (Rot-)Kohl, Spinat (roh!!!), Spirulina, GerstengrasSAFTpulver etc - wer hätte das gedacht!?

Haben Sie Mitgefühl mit sich selbst und stellen Sie Ihre Ernährung stufenweise um. Bitte nicht alles auf einmal umsetzen. Machen Sie das zuerst, was Sie am meisten anspricht und gehen Sie dann Schritt für Schritt weiter. Reduzieren Sie z. B. Fette oder andere Troublemaker über das Halbieren der Menge, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben und steigern Sie gleichzeitig den Verzehr von Obst, Gemüse, Kartoffeln, Salat und Kräutern, das ist die lebendige Nahrung, die unser Körper einzig wirklich benötigt.

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! 9-2020

IBAN DE93 2005 0550 1077 7904 81 *** Hamburger Sparkasse



Was tun bei akuten Blähungen?

Immer, wenn wieder ein neues "Nest" mit Streptokokken und Co. ausgehoben wird, kann es zu solchen Beschwerden wie Blähungen und oder Durchfall kommen. Das oben genannte Oil of Oregano von Gaia ist das effektivste Mittel zur Sanierung der Darmflora. Aber es geht nicht von heute auf morgen. Die Sanierung einer Darmflora braucht Monate. Dennoch können Sie möglicherweise schnell eine Besserung erzielen. Außerdem hilfreich für die Darmflora ist es, selbstgezogene Sprossen zu essen und Bio-Salat / Spinat etc., den Sie nur leicht abwaschen müssen, ggf. auch als Smoothie, wenn Sie sehr empfindlich sind. Blattgemüse (siehe auch oben) geht wie ein Besen durch den Darm und hilft bei der Reinigung von alten Resten unverdauter Fette und Eiweiße, die im Darm vor sich hingammeln.

Die beste Akut-Medikation, die ich für Blähungen kenne, ist ein Tee von frisch gemörserten Kümmelfrüchten. Sie mörsern einen gestr. TL Kümmelsamen frisch (es gibt auch z. B. von Zassenhaus kleine Gewürzmöhlen mit Keramikmahlwerk dafür, in die Sie ein Gewürz in den Vorratsbehälter geben und dann immer nur ein paar Mal drehen müssen und sie haben frisch zerkleinerten Kümmel). Überbrühen Sie in einem Becher die Samen mit einer halben Becherfüllung kochendem Wasser. Decken Sie den Becher mit einer Untertasse ab und lassen Sie den Tee ca. 5 - 10 Minuten ziehen. Dann gießen Sie die andere Hälfte des Bechers mit kaltem Wasser auf und können den Tee sofort trinken. Die Samen legen sie wieder auf dem Boden ab, so dass Sie sie nicht extra abseihen müssen.

Wenn Sie den Tee nicht gleich trinken, sollten Sie ihn durch ein Sieb gießen, sonst kann er bitter werden. Sie können sich diesen Tee mit zur Arbeit nehmen und immer wieder davon nippen, wenn Sie Blähungen haben oder welche befürchten. Wenn Ihnen der Kümmeltee gar nicht schmeckt, können Sie auch mit Anis und oder Fenchel mischen (vielleicht als Vorbeugung?), aber am stärksten ist der reine Kümmeltee, und zwar mit frisch gemörserten oder gemahlene Früchten. Bitte verwenden Sie keinen Beuteltee, dieser enthält kaum noch das ätherische Öl, das so lindernd ist. Diesen Tee bzw. die Mischung können Sie eine Zeitlang täglich trinken, um Ihre Darmflora so lange zu unterstützen, bis das Oil of Oregano seine Arbeit getan hat.

Beachten Sie bitte auch die weiteren Informationen zur Ernährungsumstellung, insbesondere die „Troublemaker Foods“, die Sie auch unter den Downloads finden (Link s.o.). Lassen Sie sich gerne zu einem persönlichen Konstitutionsmittel beraten und trinken Sie genügend, z. B. Melissentee. – Haben Sie Vertrauen in sich selbst – Sie können heilen!

Wichtig, machen Sie einen Schritt nach dem anderen. Sofortige 100 %ige Umstellung kann Unwohlsein verursachen und die Beschwerden zunächst noch verstärken.

Herzliche lichtvolle Grüße aus Norddeutschland

Ihre Heidi Boye, Heilpraktikerin

Alle Rechte an dem übersetzten Text verbleiben beim Hayhouse Verlag bzw. beim Autoren Anthony William.