Saftentgiftung nach Anthony William

Wer sich in der heutigen Zeit müde und schlapp fühlt, Konzentrationsprobleme hat, vergesslich ist oder Kopf- und Gelenkschmerzen hat, wird vermutlich wie viele andere zu viele Umweltgifte im Körper angesammelt haben. Das ist in der heutigen Umwelt kein Wunder, sind wir doch einer Vielzahl von Giften in unserer Atemluft, im Trinkwasser, in der Nahrung, in Textilien, Möbeln, Baustoffen etc. ausgesetzt. Anbei ein paar einfach Maßnahmen zur stetigen Entgiftung über die Ernährung.

1. Zitronen- oder Limettenwasser

Gleich morgens auf nüchternen Magen empfiehlt Anthony William ½ Liter Wasser mit ½ Zitrone oder Limette, einfach aus der Schale ins Wasser gepresst. Am Besten nimmt man Biofrüchte, ansonsten sollte man sie vor dem Pressen

waschen.

Das befeuchtet und entschlackt den Körper. Durch die Zitrone/Limette wird das Wasser darüber hinaus aktiviert, so dass es besser Giftstoffe aus dem Körper aufnehmen und ausschwemmen kann.

Man sollte auch auf gute Wasserqualität achten. Ich nehme entweder stilles St. Leonhards Quellwasser oder am Liebsten das selber gefilterte Wasser meines Wasserfilters von Yves-Bio. Anthony William empfiehlt den Berkey Wasserfilter, aber der ist eigentlich für Wasser mit einem höheren Chlorgehalt als in Deutschland optimiert und neigt in Deutschland zur Algenbildung.

2. Stangenselleriesaft

Nach dem Zitronenwasser kann man direkt mit der Zubereitung des Stangenselleriesafts beginnen, den man 15 – 20 Minuten danach oder später trinkt. Wichtig ist, dass er möglichst:

- frisch gepresst ist (trinken bevor er mit Sauerstoff reagiert hat),
- man ihn pur trinkt (auch wenn es mit Apfel leckerer wäre),
- man ihn ohne Fasern trinkt (also gepresst; falls man nur einen Mixer hat, dann auf jeden Fall noch durchseihen),
- man ihn auf nüchternen Magen trinkt (möglichst morgens vor dem Frühstück)
- und dass es optimalerweise ½ Liter ist (mit weniger anfangen und im eigenen Tempo steigern).

Das regt eine gesunde Magensäureproduktion an, reinigt die Leber und unterstützt die Galle. Der Selleriesaft tötet auch pathogen Keime und neutralisiert virale Neurotoxine. Außerdem neutralisiert er Schwermetalle wie Quecksilber, Kupfer und Aluminium und stoppt die Oxidation dieser Gifte. Und er reinigt und stärkt die Neurotransmitter, zu denen ja auch unsere Glückshormone gehören.

Am Besten eignet sich dafür ein Slow Juicer mit horizontaler Press-Walze, der möglichst viele Nährstoffe erhält. Es gibt diese Slow Juicer alias Kaltpressen in unterschiedlichen Preisklassen. Oben auf dem Bild seht ihr meinen Slow Juicer, der mir seit 3 Jahren treue Dienste leistet. Meine Freundin hat eine deutlich preiswerteren Variante und ist damit auch sehr zufrieden. Anthony William

empfiehlt einen speziell für Selleriesaft optimierten Entsafter von Omega.

Wer keine Saftpresse hat, kann den Stangensellerie auch im Hochleistungsmixer pürieren und danach durchseihen, damit die Fasern rausgefiltert werden. Der Output ist dann aber nicht ganz so hoch, was auf die Dauer auch ins Geld geht.

Der Selleriesaft soll nicht als Nahrung verdaut werden, sondern als Medizin verschiedene Organe erreichen. Daher ist es wichtig die Fasern zu trennen und eine ausreichende Menge von ½ Liter zu trinken.

So richtig lecker ist das nicht, aber es tut einem gut. Auch Kinder kann man bei Bedarf gut daran gewöhnen. Mit der Zeit verlangt der Körper richtig danach. Ich trinke ihn mittlerweile seit 2017, auch wenn jetzt nicht mehr täglich.

3. Heavy Metal Detox Smoothie

Nach ca. ½ Stunde oder später am Tag nimmt man dann einen entgiftenden Smoothie zu sich, auch frisch gemixt. Am besten sind Hochleistungsmixer mit mindestens 24.000 Umdrehungen, die auch in der Lage sind, das Chlorophyll aufzubrechen und für unser Verdauungssystem verfügbar zu machen.

Die Mengen werden in Cups angegeben, das ist ein amerikanisches Maß und entspricht etwa 240 ml. Man bekommt diese Maßbecher mit Cup-Angaben aber auch in Deutschland.

Anbei das Smoothie-Rezept:

- 1 Cup frische Korianderblätter zur Entgiftung von Schwermetallen aus schwer erreichbaren Stellen; Koriander kann auch Toxine extrahieren, die sich schon seit Jahrzehnten in uns befinden oder von den Eltern übernommen wurden (vorsichtig dosieren, lieber erst einmal mit weniger beginnen),
- 2 Cups wilde Blaubeeren zur Entgiftung des Gehirns von Schwermetallen. Sie sind auch in der Lage, oxidative Schäden zu reparieren und somit Alzheimer und Demenz entgegen zu treten (Wilde Blaubeeren gibt es gefroren im Supermarkt, getrocknet oder als Pulver, ganz wichtig ist, dass es die wilden sind),
- 1 EL Dulseflocken (Rotalgen mit mittlerem Jodgehalt), sie binden

Quecksilber, Aluminium, Blei, Kupfer, Cadmium und Nickel, gehen tief in den Darm, binden dort die Gifte und leiten sie aus,
- 1 TL Gerstengrassaftpulver oder 1 Hand frisches Gerstengras, das holt Gifte aus der Milz, dem Darm, der Bauchspeicheldrüse und der Schilddrüse (auch hier vorsichtig dosieren und lieber erst einmal mit weniger beginnen),
- 1 TL Spirulina Algen aus Hawaii, es holt Gifte aus dem Gehirn, dem zentralen Nervensystem sowie der Leber und bindet die Gifte, die das Gerstengrassaftpulver gelöst hat,
- 2 reife Bananen
- Saft 1 Orange
- 1 Cup Wasser, wenn man es lieber nicht so dickflüssig mag.

Man kann es auch um andere leckere Bestandteile ergänzen. Ich mag es z.B. zusätzlich mit einer Grapefruit. Die ersten 5 entgiftenden Bestandteile sollten auf jeden Fall dabei sein, oder im Laufe des Tages anderweitig zu sich genommen werden.

3. Gifte binden und ausleiten

Es ist wichtig, dass man immer genug Bindemittel im Darm hat, um die Gifte aus dem Körper auszuleiten. Wer den Detox Smoothie trinkt, hat das mit der Spirulina schon mit drin. Ansonsten eignen sich die folgenden alternativen Mittel zum Gifte binden und ausscheiden:

- Zeolith (Bindemittel zum Ausleiten)
- Spirulina (Bindemittel zum Ausleiten), das nehme ich meist morgens vor oder im Smoothie
- L-Glutamin (entgiftende Aminosäure), nimmt man auch eher morgens, weil es Energie gibt,
- Taurin (unterstützt die Galle bei der Entgiftung)

Gut zum Entgiften sind auch Petersilie, Knoblauch, Lauch & Lauchzwiebeln, Zwiebeln, Salbei, Breitwegerich und Rotkleeblüten in der Nahrung.

Außerdem bauen Sprossen eine gesunde Darmflora auf und unterstützen somit die Resorption von Vitamin B12 im Darm. Am Besten isst man selbstgezüchtete im Sprossenglas und diese dann ungewaschen, denn dann bleiben die gesunden

Mikroorganismen auf den Sprossen erhalten.

Mit diesen Drinks und den Bindemitteln könnt Ihr Euch ganz nebenbei stetig entgiften. Es schmeckt (nach einer Gewöhnungszeit) gut und ist gesund.

Bon appétit!

Zu viel ist nicht gut

In keinem Fall sollte man durch die Säfte die folgenden Symptome bekommen, dann hat man es übertrieben und es kann zur Rückvergiftung kommen:

- Schwindel,
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Nachtschweiß (Leberhitze)

In dem Fall mit der Entgiftung pausieren und noch mehr Spirulina einnehmen.

Wer Unterstützung bei der Entgiftung haben möchte, kann mich gerne im Rahmen meiner Online-Gesundheitsberatung kontaktieren.

Druckversion

Anbei die Rezepte als PDF zum Ausdrucken:

Quellen

Mediale Medizin, Anthony William, 2015

Medical Food, Anthony William 2016

Heile Deine Schilddrüse, Anthony William 2017

Heile Deine Leber, Anthony William 2018

Die Inhalte der Seiten beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Erfahrungsberichte und Heilungsmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Wer Informationen aus dem hier Gesagten anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinische Sinne dar. Bitte besprechen Sie alle Anregungen, die Sie auf dieser Seite bekommen, mit Ihrem Arzt.