

Wie geht es eigentlich Deiner Leber?

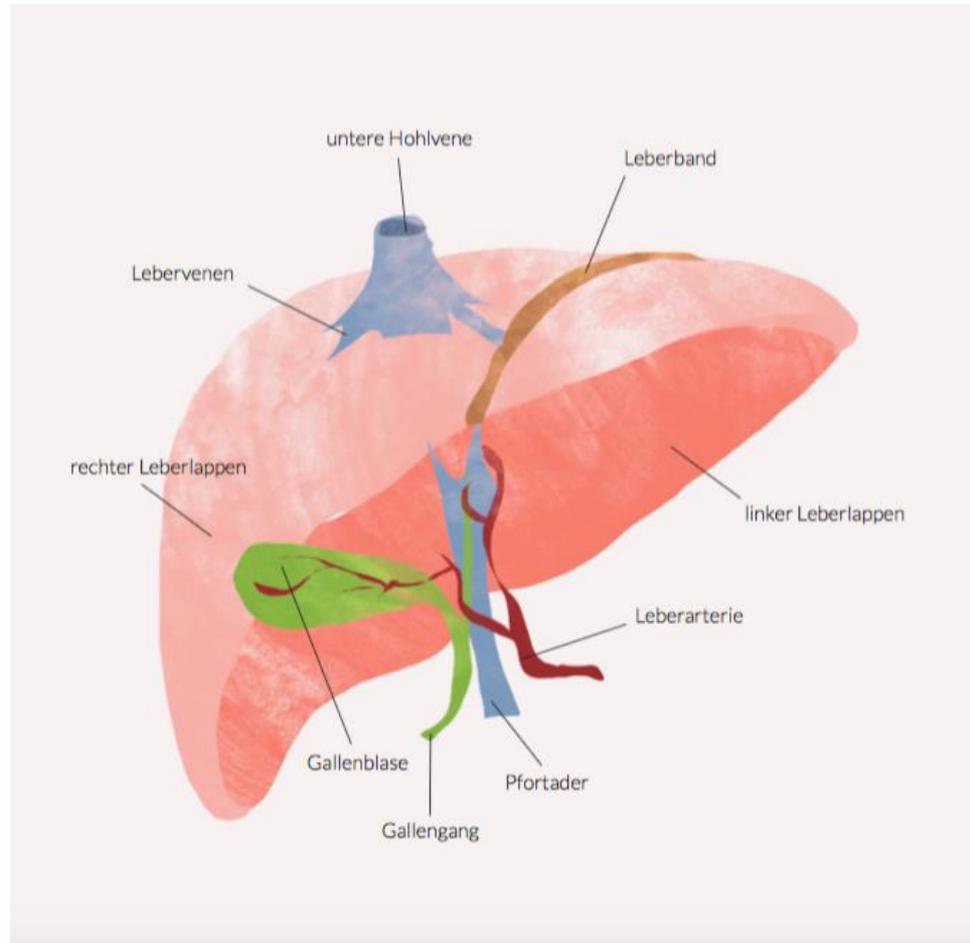
Anlässlich des Buches **HEILE DEINE LEBER von Anthony William**, wollen wir unser zentrales Stoffwechselorgan umfassend beleuchten und die Essenz seiner Empfehlungen vorstellen.

*Heike Frerichs & Iris Lülsdorf
Heilpraktikerinnen*

Die Leber – ein Multifunktionsorgan

- sie ist ca. 1,5 kg schwer
- liegt unter dem Zwerchfell im rechten Oberbauch
- ist unsere größte Drüse
- und ist beteiligt an einer Vielzahl von Stoffwechsel- und Entgiftungsaufgaben
- sie filtert täglich 2000 Liter Blut, nimmt Stoffe auf, wandelt sie um, verwertet oder speichert sie und gibt sie bei Bedarf wieder ab
- darüber hinaus produziert sie die Gallenflüssigkeit und filtert Giftstoffe aus unserem Blut
- über die Leberarterie strömen bis zu 1,5 l sauerstoffreiches Blut pro Minute in die Leber
- Speicherung von überschüssiger Glucose als Glykogen (sie kann bis zu 400 g Glucose speichern und bei Bedarf abgeben)

Die Leber



Alle wichtigen Aufgaben der Leber im Überblick

- Filterung und Überprüfung des Blutes
- Aufnahme der Nährstoffe und je nach Bedarf Verwertung, Speicherung, Umwandlung oder Abbau
- Produktion von Gallenflüssigkeit für die Fettverarbeitung
- Produktion von Eiweißen, Hormonen und Cholesterin
- Speicherung von überschüssiger Glucose als Glykogen
- Speicherung von Vitaminen und Mineralstoffen (Vitamine A, D, E, K, Folat und B12, Eisen und Kupfer)
- Abbau und Entgiftung von alten roten Blutkörperchen, Bilirubin, Alkohol, Medikamenten und Ammoniak
- Temperaturregelung und Wärmespeicher
- ... und so viele mehr

Die Leber leidet stumm – der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit

- In dem Moment, wo wir unsere Leber ein wenig kennenlernen, können wir erahnen, welche immense Bedeutung sie für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat.
- ***Still und unermüdlich verrichtet sie ihre Aufgaben und hat mittlerweile als Hauptentgiftungsorgan Schwerstarbeit zu verrichten.***
- In der Leber befinden sich keine Nervenfasern und somit erfolgt bei Erkrankung auch keine Schmerzmeldung an das Gehirn. Wir kennen alle Bauchweh oder Kopfweh, aber kein Leberweh. Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit heißt es. „Häufiges erschöpft sein“ könnte also ein Hilferuf der Leber sein.

Die Leber reagiert insbesondere auf ein Zuviel

Ihre Fähigkeit zu entgiften, fordert die Leber unentwegt, zwischen dem was giftig ist und dem was ungiftig ist, zu unterscheiden.

Helpen können wir unserer Leber, wenn wir mit unserer Lebenskraft haushalten und uns nicht dauerhaft zu viel zumuten, wie

- zu ehrgeizige Ziele
- zu viel Stress
- zu viel Ärger
- zu viel essen

und insbesondere

- zu viel Fett,
- zu viel Alkohol
- zu viele Umweltgifte

Ein dauerhaftes „Zuviel“ beeinträchtigt die Leber allmählich bei der Bewältigung ihrer Aufgabenvielfalt und sie reagiert mit Schwäche, der sogenannten Leberträgheit oder gestauten Leber. In ihrer Überforderung schafft sie es nicht mehr ausreichend ihre Aufgaben zu verrichten. Körperlich zeigt sich dies mit Abgeschlagenheit und Leistungsschwäche, manchmal auch mit Verdauungsschwäche, Blähungen, Völlegefühl und Appetitlosigkeit oder nächtlicher Unruhe und Schlaflosigkeit.

Der Leber Entlastung einräumen

Neben einem entspannten und „Gifte“ vermeidenden Lebensstil richtet Anthony William ganz besondere Aufmerksamkeit auf eine fettarme Ernährung mit wasserreichen natürlichen Lebensmitteln.

Dazu gibt Anthony William folgende Erklärung:

Wenn viel Fett konsumiert wird, befinden sich viele Fett-Tröpfchen im Blut und der Sauerstoffgehalt geht zurück. Bei schlechter Sauerstoffversorgung können unsere Organe, insbesondere Herz und Gehirn nicht mühelos arbeiten.

Indirekt beeinträchtigen zu hohe Fettwerte im Blut auch die Bauchspeicheldrüse, da dann der Transport von Insulin zu den Zellen erschwert wird und die Bauchspeicheldrüse verstärkt Insulin produzieren muss. Dies führt ebenso, wie ein zu hoher Zuckerkonsum dazu, dass die Bauchspeicheldrüse im Laufe der Zeit ermüdet und eine Insulinresistenz begünstigt wird.

Chronischer Flüssigkeitsmangel führt zusätzlich zu einer Verdickung des Blutes. Über die Pfortader erreichen Mineralstoffe, Vitamine, Enzyme, Antioxidantien, Giftstoffe, Arzneistoffe, u.v.m. zur Weiterverarbeitung die Leber, welche bei dickflüssigem Blut erschwert wird.

Die Leber sieht sich in der Aufgabe Blut und Bauchspeicheldrüse zu schützen und arbeitet bis zur Ermüdung. Wenn die Leber allmählich schwächer wird, fängt sie an, Fette einzulagern, dadurch gelingt es ihr mit der Zeit immer weniger, dem Blut die Nährstoffe zu entnehmen und Giftstoffe unschädlich zu machen.

UNHEILBARE KRANKHEITEN GIBT ES NICHT!

So lautet eine Grundaussage des Buches MEDIALE MEDIZIN, in welchem Anthony William natürliche Wege der Heilung aufzeigt.

Anthony William ist seit seiner Kindheit in Kontakt mit einer geistigen Kraft, die er Spirit nennt. In seinen Botschaften geht es ihm darum, uns die Weisheit der Natur bewusst und auch für unseren Körper nutzbar zu machen. In seinem Buch MEDICAL FOOD gelingt es ihm ganz besonders, uns die Kräfte von Obst und Gemüse auf ganz neue Weise zu erschließen.

So motiviert Anthony William seine Leser und Zuhörer unermüdlich, die vitale Kraft der Gaben der Natur auf köstliche und freudvolle Weise in unser Leben zu holen und macht vielen Menschen Hoffnung, indem er erklärt, warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament.

Die Lösung klingt fast zu einfach um wahr zu sein

Wie kann die fettarme Ernährung sinnvoll praktiziert werden?

- Ein großer Fehler wurde in den siebziger Jahren begangen. Mit der Erkenntnis, dass viel Fett schlecht für das Herz sei, wurde ein hoher Eiweißverzehr, insbesondere in Form von tierischen Milch und Fleischprodukten propagiert. So kauften die Menschen fortan zunehmend fettarme Produkte, was jedoch zu einer enormen Erhöhung des Eiweißverzehrs führte.
- Ein dauerhaft hoher Verzehr von tierischem Eiweiß, begünstigt Ablagerungen im Bindegewebe und an den Blutgefäßwänden und kann Arteriosklerose begünstigen (Eiweißspeicherkrankheit Prof. Dr. Wendt).
- Mittlerweile hat sich unser Ernährungsdenken stark verändert. Heute haben viele Menschen ein Bewusstsein für Bio-Produkte und artgerechte Haltung, mit dem Fokus auf pflanzliche Ernährung.

Anthony William „Heile deine Leber“

Anthony William stellt in seinem Buch „Heile deine Leber“ eine fettarme, eiweißarme und kohlenhydratreiche Ernährungsform vor, welche

- das Blut reinigt
- die Sauerstoffsättigung verbessert
- das Blut mit lebendigem Wasser verflüssigt und somit
- die Leber entlastet

Erlaubt sind,

wie in seinem letzten Buch **MEDICAL FOOD** vorgestellt, „Die Heiligen Vier

- Obst
- Gemüse
- Kräuter und Gewürze
- Wildpflanzen und Honig

Die „Heiligen Vier“ sind von Natur aus voller heilender und regenerierender Pflanzenstoffe. Sie enthalten reichlich biologisch aktive Pflanzenstoffe und lebendige Wassermoleküle, welche der Leber bei ihrem umfassenden Aufgabenspektrum optimal entgegenwirken.

Die Heiligen Vier können uns dabei unterstützen, den Gnadenlosen Vieren wirkungsvoll zu begegnen.

Die Gnadenlosen Vier

Belastungen, welchen wir in der heutigen Zeit ausgesetzt sind:

- **Viren (insbes. Herpesvirus, Epstein-Barr-Virus)**
- **Schwermetalle (Quecksilber, Aluminium, Blei, Kupfer)**
- **Strahlenbelastung (Radioaktive Strahlung, Röntgenstrahlen, Mobilfunkstrahlung, bestrahlte Nahrung)**
- **DDT und andere Pestizide**

Ergänzend nennt Anthony Faktoren wie Stressbelastung, Mangelernährung (Monokultur, verarmte Böden), Gentechnik, Umweltgifte, Industrienahrung, zu wenig Sonnenlicht infolge Luftverschmutzung und zu wenig Bewegung im Freien.

Anthony sieht darin die Hauptursachen für das epidemische Auftreten zahlreicher Zivilisationskrankheiten wie z.B. Krebs oder Alzheimer.

Der Leberentlastungsvormittag

Zum Einstieg empfiehlt Anthony William den Leberentlastungsvormittag und berücksichtigt gleichzeitig die natürlichen Körperzyklen:

- **4:00 – 12:00 Uhr Ausscheidungsphase, die der Entgiftung dient**
- **12:00 – 20:00 Uhr Aufnahmezeit, Essenszeit**
- **20:00 – 4:00 Uhr Verwertungsphase**

In Anlehnung an die Organuhr hat die Leber ihre aktivste Zeit zwischen 1 und 3 Uhr und arbeitet bis in den frühen Morgen. Ideale Unterstützung erfährt die Leber mit einer reichlichen Wasserzufuhr nach dem Aufstehen. Dadurch kommt die Leber in Schwung, um alles was sie bereits zur Ausscheidung vorgesehen und vorbereitet hat, auszuleiten. Darüber hinaus hat die Leber im Laufe des Vormittags die Möglichkeit sich selbst zu reinigen.

Mit einem schweren Frühstück und Fetten jeder Art wäre dieser Prozess beeinträchtigt bzw. unterbrochen, denn dann hätte die Gallenproduktion Priorität.

Ein die Leber entlastender Vormittag

könnte somit folgendermaßen aussehen

- ein großes Glas Zitronenwasser (500 ml)
- frisch gepresster Selleriesaft (500 ml)
- wasserreiche Früchte oder der Heavy Metal Detox -oder der Heil-Smoothie

Der Leberentlastungsvormittag kann zu einem festen Bestandteil werden oder beispielsweise eine Woche zur Vorbereitung für die „Leberrettung“ durchgeführt werden.

Warum sollte ich Staudenselleriesaft trinken?

- Purer, frischer Selleriesaft ist ein Wunderelixier, ein Superfood, ein unnachahmliches Heilmittel. Er hat unglaubliche Fähigkeiten in Bezug auf die Verbesserung und die Heilung von allen möglichen gesundheitlichen Problemen.
- Er ist einzigartig und unerreicht in seiner Wirkung, ein wahrer Erlöser für jeden, der an chronischen Symptomen und Krankheiten leidet. Hunderttausende von Menschen, die unter chronischen und unerklärlichen Beschwerden litten, konnten dank 500 ml Selleriesaft, täglich morgens auf leeren Magen getrunken, ihre Gesundheit wieder in den Griff bekommen.
- Egal, welche Symptome, welche Beschwerden, welche Krankheiten du hast, und egal, wie lange du sie schon hast — Selleriesaft kann dir dabei helfen, sie hinter dir zu lassen.

Stangensellerie hat weitreichende Wirkungen

Stangensellerie

- weist einzigartige Natriumverbindungen und bioaktive Spurenelemente auf
- sorgt auf Zellebene für Befeuchtung
- enthält Enzyme und Koenzyme, welche die Magensäurebildung anregen, die Verdauung verbessern und Fäulnisprozessen vorbeugen
- sorgt für eine Erhöhung des pH-Wertes im Körper, so dass toxische Säuren vertrieben werden
- wirkt sehr entzündungshemmend, weil er schädliche Bakterien, Viren und Pilze aushungert und ihre Toxine und Zellreste aus dem Verdauungstrakt und der Leber ausspült
- zugleich sorgen Selleriestangen dafür, dass es den nützlichen Bakterien gut geht und schafft damit optimale Voraussetzungen für die Reinigung und Wiederherstellung der Darmschleimhaut
- verbessert die Nierenfunktion
- unterstützt die Nebennieren
- kann das elektrische Impulsgeschehen günstig beeinflussen und geistig-seelisch erleichternd wirken, somit sorgt er für eine körperliche -, emotionale und spirituelle Gesundheit
- er verbessert die Methylierung und sorgt so dafür, dass bestimmte Stoffe sehr viel schneller vom Körper aufgenommen und verwertet werden können, wie z.B. Vitamin B12, Zink und Magnesium
- das im Stangensellerie enthaltene Vitamin C steht dem Körper sofort zur Verfügung und kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden
- stärkt den Salzsäuregehalt im Magen-Darm-Trakt und sorgt für einen ausgeglichenen PH-Wert
- Ist eine der stärksten Waffen gegen alle Erkrankungen
- ist eines der kraftvollsten und heilbringendsten Elixiere aller Zeiten

No Foods

Die sogenannten **No Foods** (aus: Mediale Medizin, Anthony William) sind:

- Eier
- Milchprodukte
- Gluten
- Mais
- Soja
- Rapsöl
- raffinierter Rübenzucker
- Schweinefleisch
- Fisch aus Aquakultur
- Glutamat
- natürliche Aromen
- künstliche Aromen
- Süßstoffe
- Zitronensäure

Heilende Nahrung für die Leber

Hinweis: Allgemeine Aufzählung, für jeden Einzelnen kann etwas anderes richtig sein. Folge Deiner Intuition oder lass Dich fachkundig beraten. Im Buch sind alle Substanzen erklärt, aus Platzgründen hier nur einige:

- Ahornsirup
- Ananas
- Apfel
- Aprikose
- Artischocke – wirkt dem Wachstum von Tumoren und Zysten in der Leber entgegen. Stärken und unterstützen Organ (-funktion), z. B. Entgiftung
- Atlantisches Meeresgemüse
- Aubergine
- Banane
- Beeren
- Birne
- Brokkoli
- Cranberry
- Dattel
- Drachenfrucht, rote (= Pitaya / Pitahaya), auch getr. als Pulver z. B. von JoJu Fruits; der Rote Farbstoff ist ein Verjüngungsmittel für die Leber, Regeneration
- Feige, auch getrocknet, ungeschwefelt
- Granatapfel
- Grünes Blattgemüse (vor allem Kopfsalatblätter mit Stielen & roher Spinat), bei gleichzeitigem Obstverzehr werden die medizinischen Eigenschaften der grünen Blätter um das Doppelte gesteigert) – Öl-freies Dressing: Orangen-/Zitronen-/Limettensaft, ggf. + Ahornsirup oder nur Ahornsirup

Heilende Nahrung für Deine Leber

- Grünkohl
- Gurken (auch der frisch gepresste Saft, der eine Alternative zum Selleriesaft darstellt)
- Karotte
- Kartoffel
- Kirschen (helfen ganz tief in der Leber gespeicherte petrochemische Störenfriede zu entgiften, am besten immer nur eine Handvoll aber dafür mehrfach am Tage verzehren)
- Kiwi
- Knoblauch – „Alptraum aller schädlichen Keime“
- Kokosnuss (in kleinen Mengen wegen der Fette!)
- Korianderblätter – „bindet giftige Metalle und andere Erzspitzbuben“
- Kreuzblütlergemüse (Rettiche, Radieschen sowie deren frische Blätter als Salat!, Rucola, Kohl, Brunnenkresse, Senf, Asiasalat ...) – helfen bei der Wiederherstellung des Lebernährstoffspeichers, Bioverfügbarkeit von anderen Nährstoffen wird verbessert
- Kürbis
- Kurkuma (frisch!) - Gibt der Leber die Möglichkeit, alle möglichen Schädlinge zu vertreiben, und schützt die Leberzellen bei der Entgiftung
- Löwenzahnblätter – Die Leber ist wie ein Schwamm. Bitterstoffe führen zu einer Zusammenziehung und pressen toxische Abfälle heraus, vermehren die Gallensaftproduktion. „Er gehört zu den besten Leberreinigern“

Heilende Nahrung für Deine Leber

- Mango
- Melone („Milch der Erde“)
- Naturreiner, kaltgeschleuderter Honig
- Orangen / Mandarinen / Clementinen
- Papaya
- Petersilie – Entgiftung, Verjüngung der Leber
- Pfirsich & Nektarine
- Pilze (bes. Champignons)
- Rettich / Radieschen
- Rosenkohl „kaum zu überbietende Reinigungsnahrung für die Leber“
- Rotkohl
- Rucola
- Scharfe Paprikasorten (Cayennepfeffer, Chili, Habanero, Jalapeno...)
- Spargel (grün) stark entzündungshemmend, beruhigt überhitzte Leber

Heilende Nahrung für Deine Leber

- Spinat
- Sprossen und Sprossengemüse (Keimlinge) enthalten reichlich „erhöhte Mikroorganismen“, die wichtig sind für eine gesunde (Dünn-)Darmflora, z. B. zur Synthetisierung von Vitamin B₁₂!
- Stauden- / Stangen- / Bleichsellerie besonders als frisch gepresster Saft (s.u.)
- Süßkartoffel
- Tomate
- Topinambur
- Weintrauben
- Wilde Blaubeeren / Heidelbeeren
- Zitrone / Limette
- Zucchini
- Zwiebel / Schalotte – verbessern die Temperaturregulation der Leber, vertreiben Pathogene ähnlich wie Knoblauch

Leberstörenfriede - was die Leber belastet

Petrochemische Stoffe (Gift für das Zentralnervensystem!)

- **Kunststoffe:** jeder Kontakt mit Kunststoffen / in Plastik verpackte Nahrung (Hochwertige Küchen- / Haushaltsutensilien / -maschinen geben in der Regel keine Schadstoffe ab)
- **Benzin / Diesel / Motoröl / Schmierstoffe / Auspuffgase:** Beim Tanken auf die Windrichtung achten und die Gase nicht einatmen! Möglichst keine benzinhaltigen Reinigungsmittel verwenden! Mit Schmierstoffen nur mit Handschuhen hantieren!
- **Petroleum** in Heizgeräten / Lampen / Verdünnung / Fondue
- **Flüssige Grillanzünder**, die Nahrung, die darüber gegrillt wird!
- **Gasgrill, Gasherd, Gasbackofen / Abgase**
- **Chemische Lösungs-, Schmier- und Reinigungsmittel** werden nicht nur schnell über die Haut, sondern auch mit der Atemluft aufgenommen
- **Dioxine** im Feinstaub, in der Nahrung, im Wasser (nicht vermeidbar...)
- **Lacke / Anstrichfarben / Verdünner**

Leberstörenfriede - was die Leber belastet

Chemische Neuroantagonisten (hoher Vererbungsfaktor!)

- **Kunstdünger** (auch Rückstände in den konventionell gezogenen Pflanzen, auf öffentlichen Plätzen / Golfplätzen)
- **Insektizide / Pestizide / Herbizide** (auch in öffentlichen Grünanlagen / öffentlichen Gebäuden)
- **DDT** „Kategorie für sich“ außerordentlich zäh und langwierig, wird in manchen Ländern heute noch massenhaft verwendet.
- **Fungizide** (auch in neuer Kleidung, Möbeln, Matratzen, Decken...) Neue Sachen waschen / abwischen, soweit möglich
- **Rauch, Zigaretten, Lagerfeuer, Kamin, Ofen**, besonders wenn darin behandeltes Holz oder Schlimmeres verbrannt wird
- **Fluoride**: Abfallprodukt der Aluminiumherstellung, sehr giftig
- **Chlor** ist sehr giftig, behindert die Funktionstüchtigkeit des Immunsystems

Leberstörenfriede - was die Leber belastet

Lebensmittelzusatzstoffe reichern sich über Jahrzehnte in stagnierender Leber an

- **Aspartam**
- **Künstliche Süßungsmittel**
- **Formaldehyd** in Kosmetika, Pharmazeutika, Teppichen, Nahrungsmitteln
- **Glutamat E620** (wird häufig auch als natürliches Aroma deklariert!, Hefeextrakt enthält natürlicherweise Glutamat), der häufigste Lebensmittelzusatzstoff!
- **Konservierungsmittel**

Problematische Nahrungsmittel

- **Eier** = Nährstoff für Pathogene (diese schädigen die Leber)
- **Milchprodukte** = Nährstoff für Pathogene + stark schleimbildend, der besonders das lymphatische System „verstopft“. Aber auch Zellen der Leber und Blutgefäße können von diesem Schleim „befallen“ werden. Er schwächt das Immunsystem
- **Käse** „Kategorie für sich“: Auch das Milchprodukt Käse ernährt Pathogene und ist der größte „Antreiber“ für Diabetes. Käse ist mitverantwortlich für die gestaute, träge Leber bzw. Fettleber. Schleimbildung s.o.

Für Käseliebhaber: Nur zu besonderen Anlässen essen und gut für die Leber sorgen,

z. B. doppelte Ration Selleriesaft trinken = 2 x 500 ml

- **Hormone** (in Nahrungsmitteln): Störung des Hormonmanagements der Leber für den ganzen Körper
- **Fettreiche Nahrungsmittel**: Egal ob tierische oder pflanzliche Fette, mit der Verarbeitung ist die Leber erst einmal schwer beschäftigt und kann nicht „aufräumen“ bzw. muss andere wichtige aktuelle Aufgaben vernachlässigen. Fette, die aktuell nicht abgebaut werden können, werden in der Leber gespeichert und führen zur Fettleber. Die Speicherkapazität der Leber ist begrenzt. Je mehr Fette sie lagern muss, desto weniger Glukose, Vitamine, Hormone und auch Giftstoffe kann sie einlagern.
- **Alkohol**: Je nach Menge erhält die Leber einen teilweisen oder völligen KO-Schlag! Wenn man schon viel Alkohol getrunken hat, sollte man nicht noch das übliche fett- und eiweißreiche „Katerfrühstück“ folgen lassen, sondern viel Obst essen und für die Zeit des „Katers“ auf Fett ganz verzichten
- **Salz** trocknet unseren Körper aus und denaturiert die Fettzellen. Ein bisschen Meersalz oder gutes Steinsalz (z. B. Himalaya-Salz) verträgt die Leber. Besser wäre es, unsere Mahlzeiten mit Staudensellerie und seinem Saft, mit Kokoswasser, Spinat, Meeress Gemüse, Zitronen und Limetten anzureichern, denn deren Natrium trocknet unsere Zellen nicht aus und hilft minderwertige Salze auszuscheiden und reguliert einen zu niedrigen und zu hohen Blutdruck.
- **Gluten** ernährt pathogene Keime in der Leber
- **Mais** dto.
- **Rapsöl** enthält leberschädigende noch unbekannt chemische Stoffe
- **Schweinefleisch** Art und Menge des enthaltenen Fettes beeinträchtigen die Leberfunktion.

Pathogene = Auslöser der sog. Autoimmunerkrankungen

- **Viren und virale Abfälle**, schädlichstes Virus ist das **Epstein-Barr-Virus (EBV)** mit z.Z. ca. 60 Unterarten und seinen Abfallstoffen Neuro- und Dermatotoxine, Stoffwechselabfälle und Virenhüllen, die alle giftig und für Hunderte von Symptomen verantwortlich sind (Anthony William's Buch „Heile Deine Schilddrüse“)
- Außerdem: **Humane Herpesviren**, Zytomegalievirus und über 30 Unterarten des Gürtelrosevirus. Sie alle beschäftigen die Leber und machen ihr das Leben schwer.
- **Bakterien**: Einige der häufigsten Störenfriede: Streptokokken, E. coli, C. difficile, Staphylokokken und Salmonellen.
- **Gifte und Keime** in der Nahrung: Tausende von Mikroorganismen leben in rohem Fisch, Fleisch und Eiern (besonders auf der Schale). Bei ausreichender Erhitzung werden sie abgetötet, aber es verbleiben toxische Rückstände.
- **Schimmel**: In/auf der Nahrung oder in der Luft gelangen über Lunge oder Darm in die Leber. Schwächen das Immunsystem und begünstigen so die explosionsartige Vermehrung von Viren. Schimmel verursacht selbst keine Krankheiten.

Haushaltschemikalien

- **Lufterfrischer** für die Steckdose und Duftkerzen
- **Geruchsentferner** aus der Pumpflasche / Raumspray – Alternative: z. B. EM (effektive Mikroorganismen) verwenden!
- **Parfüms aus konventionellen Duftstoffen**, bzw. damit versetzte Kosmetikprodukte
- **Haarspray**
- **Haarfärbemittel** (die eher natürlichen Alternativen können auch noch eine gewisse Giftwirkung haben)
- **Talkumpuder** (besonders, was aus Versehen eingeatmet wird)
- **Konventionelles Make-up** enthält sogar z. T. Schwermetalle wie Kupfer und Aluminium
- **Bräunungsspray**
- **Nagelkosmetik**
- **Konventionelle Reinigungsmittel**
- **Konventionelle Waschmittel, Weichspüler, Trocknertücher**
- **Chemische Reinigung**

Pharmazeutische Stoffe

- **Antibiotika**
- **Antidepressiva**
- **Entzündungshemmende Mittel**
- **Schlafmittel**
- **Biologika (zur Unterdrückung des Immunsystems z. B. bei MS, Morbus Crohn, Collitis Ulcerosa)**
- **Immunsuppressiva**
- **Verschreibungspflichtige Amphetamine (ADHS...)**
- **Opioide**
- **Statine** „Der Witz besteht darin, dass Cholestrinstörungen von der Leber ausgehen und Statine die Leber weiter schädigen, so dass der Cholesterinspiegel noch weiter steigt. Diese Medikamente verschleiern das lediglich.“
...denn sie fällen das Cholesterin quasi aus dem Blut aus, so dass es sich an Gefäßwände heftet!!!
- **Medikamente zur Regulierung des Blutdrucks**
- **Hormontherapeutika**
- **Schilddrüsenmedikamente (L-Thyroxin)**
- **Steroide**
- **Antibabypille**
- **Alkohol** auch in „dehydrierter Form“ in Trockenmedikamenten und bei äußerlicher Anwendung. Dennoch muss manchmal der Nutzen abgewogen werden, wie z. B. bei der Händedesinfektion im Krankenhaus.
- **Partydrogen**

Giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle

- **Quecksilber:** fast immer beteiligt bei krampfartigen Beschwerden / Krämpfen – wird besonders leicht vererbt. Gefahrenquellen: Batterien, Amalgamfüllungen (besonders bei Entfernung dieser), Pestiide, Herbizide, Fungizide (konventionell produzierte Lebensmittel), Fisch oder Nahrungsergänzungen mit Fischöl, beim Baden in Oberflächengewässern...
- **Blei:** bleihaltige Farben, früher echte Bleistifte, Bleirohre, bleihaltige Versiegelungen wurden an Wasserrohren noch in neuerer Zeit verwendet, Herbizide, Pestizide, Fungizide
- **Aluminium:** Konservendosen, Alufolie, Deos, Imbissbehälter, Küchengerätschaften, **Make-up**, Leitungswasser, Sonnencremes, Herbizide, Pestizide, Fungizide
- **Kupfer:** besonders belastend für die Leber. Häufig für Leitungsrohre verwendet, Herbizide, Pestizide, Fungizide, Kupfergerätschaften in der Küche!
- **Cadmium:** mit Abgasen belastete Luft, Pestizide, Fungizide, Herbizide
- **Barium:** „fällt vom Himmel“; in der Medizin als Kontrastmittel
- **Nickel:** Herbizide, Pestizide, Fungizide
- **Arsen:** Herbizide, Pestizide, Fungizide
- **Strahlenrückstände:** (werden von der Leber aufgesaugt und nach Möglichkeit entsorgt)
- **Adrenalin:** Stress! (wird von der Leber aufgesaugt + entsorgt)

jeder tut was er/sie kann ...

Viele dieser Stoffe kann die Leber sehr gut handhaben, wenn wir gut für sie sorgen und sie nicht alles auf einmal zu bewältigen hat! – **Jeder tut, was er/sie kann, um die belastenden Stoffe zu vermeiden und gut für sich zu sorgen, in dem Vertrauen, dass alles, was ihm/ihr wiederfährt dabei hilft, sich weiterzuentwickeln ...**

Alles braucht seine Zeit

Durch das Weglassen der No Foods und das Erhöhen der Obst- und Gemüsemenge wird im Körper eine verstärkte Entgiftung angeregt und Deine Gesundheit gefördert. Jeder Verzicht auf ein No Food ist ein Schritt in die richtige Richtung, mag er auch noch so klein erscheinen. Es geht nicht darum, dass Du Dir durch strikte, rigorose Umstellung Stress machst und die ganze Zeit das Gefühl von Verzicht und Was-soll-ich-nur-essen hast. Gehe in Deinem Tempo voran und überfordere Dich und Deinen Körper nicht. Halte die Richtung, aber rase nicht im Eiltempo drauf los, das macht einfach keinen Spaß. Denke daran, dass es seine Zeit dauert, bis der Körper sich reguliert hat und sei geduldig mit Dir selbst.

Sinnvolle Supplemente/Nahrungsergänzungen

Allgemeine Gesundheitspflege für die Leber

- **Vitamin B12** (vorzugsweise als Adenosylcobalamin mit Methylcobalamin z.B. von Vimery, Plantrition)
- **Zink**, als flüssiges Zinksulfat, z.B. von Vimery, Plantrition
- **Vitamin C/Ester C**, z.B. von Vimery
- **Vitamin D3/K2/Magnesium**, z.B. von Plantrition
- **Brennesselblätter** (als Tee, als Saft (frisch im Entsafter gepresst oder als Tinktur mit pflanzlichem Glycerin), als Tinktur z.B. von Kasimir und Lieselotte)
- **5-HTHF**, z.B. von Pure
- **Aloe vera**, 5 cm oder mehr frisches Gel (ohne Blatthaut)
- **Chaga Pilz**, als Tinktur mit pflanzlichem Glycerin oder als Tee (auf eine gute Qualität achten), z.B. von Vimery oder Vitasomal, Sunday Naturel
- **GerstenSaftgras-Pulver**, z.B. von Vimery, Jomu, Regenbogenkreis, Sunday naturel
- **Kurkuma**, ohne Pfeffer!, am besten frisch entsaftet, z.B. von Vimery
- **L-Lysin**, z.B. von Pure
- **Magnesiumglyzinat**, z.B. von Pure
- **Spirulina**, z.B. von Vimery, Hawaii Pharm, Sunday Naturel
- **Zitronenmelisse**, als Tee oder Tinktur, z.B. von Vimery oder von Kasimir und Lieselotte
- **Hagebutte**, als Tee oder Pulver, z.B. von The Essence of Africa
- **Koriander**, am besten frisch oder als Tinktur mit pflanzlichem Glycerin, z.B. von Kasimir und Lieselotte
- **Ingwer**, am besten frisch

Hersteller

Es gibt sicherlich auch viele andere gute Hersteller!

Achtet bei den Supplementen darauf, dass **keine „unnötigen“ und schädlichen Zusatzstoffe** drinnen sind. Die hier erwähnten Nahrungsergänzungen erfüllen die **Empfehlungen von Anthony William**. Einige der Ergänzungsmittel empfehlen wir schon seit vielen Jahren in unseren Praxen. Sie sind einfach kraftvoll in ihrer Wirkung und haben sich bewährt.

Tinkturen gibt es mit chemischem – und **pflanzlichem Glycerin**. Hier empfiehlt Anthony William **Leinsaat-Glycerin**. In Deutschland gar nicht so einfach zu bekommen. Daher unsere Empfehlung, die Tinkturen bei Kasimir und Lieselotte zu beziehen. Diese bestehen alle aus Leinsaat-Glycerin.

... unser Anliegen

- Unser Anliegen besteht darin, auch im deutschsprachigen Raum Anthonys enormes, überaus hilfreiches Wissen zu verbreiten. Es ist unser innigster Wunsch, die Menschen zu ermutigen, eigenverantwortlich ihre Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren. Möge das Geschenk, welches „Spirit“ und Anthony William uns Menschen machen, bei jedem Hilfesuchenden Segen und Gesundheit verbreiten.

Ein Abend für Deine Leber

Einmal im Monat laden wir zu einem Abend ein, an dem wir uns ganz Deiner Leber zuwenden und mit einem Belastungstest mit Hilfe der Holistischen Kinesiologie schauen, was Deine Leber zur Regeneration und Heilung braucht. Wir testen Nahrungsergänzungsmittel, BlütenEssenzen, Homöopathie ..., arbeiten mit Akupunkturpunkten, vaskulären Punkten, Energiearbeit, Klang, EFT und der 5 Elementen Lehre ...

Leberreinigung 3 : 6 : 9

- Jeden Monat bieten wir eine begleitete Leberreinigung in unserer Praxis an
- Die Leberreinigung dauert 9 Tage
- Es finden 3 Treffen in der Gruppe statt
- Skript
- Massagen, Klang, Meditation ...

- Leberreinigung im Juni 2020 auf Bornholm

Vielen Dank!

Wir freuen uns, Euch diese Informationen weitergeben zu können und wünschen Euch einen lichtvollen, heilenden und segensreichen Weg der Gesundung an Körper, Geist und Seele.

In Liebe und Dankbarkeit, Heike und Iris

Informationen zu gemeinsamen Seminaren und Workshops findet Ihr auf

www.iris-luelsdorf.de